

57.28

К 44

В. Г. Кисляковская

Л. П. Васильева

Д. Б. Гурвич

# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА







ФОСФОР



МАГНИЙ



ЖЕЛЕЗО



В. Г. КИС  
Д. П. ВАС  
Д. Б. ГУР

Пита  
ранне  
и шко

24.92

11.298

34

МОСКВА «ПРОС  
АБОН





ЖИВОТНЫЕ  
БЕЛКИ



РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
БЕЛКИ



ЖИВОТНЫЕ  
ЖИРЫ



РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



МАГНИЙ





57.28  
K44  
612.1

**ЖЕЛЕЗО**

11298

34260(4) ~~11~~

а5  
✓

34260 (4)

83

冲 158

ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА  
ИМ. Л. Н. ТОЛСТОГО



ББК 51.283  
К44

Рецензент — доктор медицинских наук,  
зав. отделом детского питания Института питания АМН СССР  
*К. С. Ладодо*

Кисляковская В. Г. и др.

К44

Питание детей раннего и дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада /В. Г. Кисляковская, Л. П. Васильева, Д. Б. Гурвич.— 2-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 1983.—207 с., ил.

В книге даются сведения о рациональном питании детей дошкольного возраста, предлагаются рационы питания с указанием объемов порций и содержания в них питательных веществ, необходимых для нормального развития детей, даются рекомендации по организации питания детей в дошкольных учреждениях.

К 4305000000—452 11—83  
103(03)—83

ББК 51.283  
618Д

© Издательство «Просвещение», 1978 г.  
© Издательство «Просвещение», 1983 г.



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
-----------------------	---

## Ради здоровья детей (4)

### Рациональное питание и развитие детей (5)

Питание детей и основные пищевые вещества . . . . .	5
Физиологические особенности органов пищеварения у детей дошколь- ного возраста . . . . .	11
Оценка эффективности питания . . . . .	14
Продукты для детского питания . . . . .	16

### Санитарный режим пищевого блока (24)

Помещения и оборудование . . . . .	24
Прием, транспортировка и хранение пищевых продуктов . . . . .	33
Подготовка пищевых продуктов . . . . .	35
Технология приготовления пищи . . . . .	38
Личная гигиена сотрудников пищеблока . . . . .	39

## Как организовать питание детей (40)

### Вскармливание детей первого года жизни (41)

Естественное вскармливание . . . . .	41
Смешанное и искусственное вскармливание . . . . .	45
Консервированные продукты для детей первого года жизни . . . . .	49
Расчеты питания . . . . .	50
Методика вскармливания детей . . . . .	55

### Питание детей старше года (56)

Потребность детей в основных пищевых веществах . . . . .	56
Режим питания . . . . .	59
Организация процесса питания . . . . .	60
Составление меню-раскладок . . . . .	61
Контроль за питанием детей . . . . .	65

## Вкусно и питательно (66)

### Блюда для детей первого года жизни (67)

Растворы сахара и соли . . . . .	67
Крупяные и овощные отвары . . . . .	—
Молочные смеси Б и В . . . . .	69
Творожные смеси . . . . .	—
Творог . . . . .	—
Каша . . . . .	—
Соусы фруктовые . . . . .	72
Пюре овощные . . . . .	—



Супы . . . . .	74
Пюре мясные . . . . .	75
Приготовление молочных смесей, отваров и каш из сухих продуктов и блюд из мясо-овощных, овощных и фруктовых консервов . . . . .	76

### *Блюда для детей старше года (77)*

Супы . . . . .	77
Блюда из круп . . . . .	83
Блюда из макаронных изделий . . . . .	87
Блюда из творога . . . . .	88
Мясные блюда . . . . .	90
Рыбные блюда . . . . .	94
Яичные блюда . . . . .	96
Овощные блюда . . . . .	98
Салаты . . . . .	102
Соки . . . . .	108
Настой из плодов шиповника . . . . .	110
Фруктовые блюда . . . . .	—
Кисели . . . . .	112
Компоты . . . . .	113
Соусы . . . . .	114
Напитки . . . . .	116
Мучные изделия . . . . .	117

### *Заготовка ягод, плодов и овощей (122)*

Заготовка свежих ягод и овощей . . . . .	122
Хранение свежих овощей . . . . .	123
Сушка . . . . .	124
Замораживание . . . . .	125
Квашение и соление . . . . .	126
Мочение фруктов и ягод . . . . .	128
Варенье . . . . .	—

### *Для справок (132)*

<i>Некоторые кулинарные термины, встречающиеся в тексте . . . . .</i>	132
---	-----

#### *Литература*

<i>Примерные меню для детей от года до 7 лет на неделю . . . . .</i>	—
--	---

Примерные меню для детей от года до 1,5 лет . . . . .	133
Примерные меню для детей от 1,5 до 3 лет . . . . .	150
Примерные меню для детей от 3 до 7 лет . . . . .	168
Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов . . . . .	185
Отходы продуктов при холодной обработке . . . . .	200
Потери при тепловой обработке продуктов . . . . .	202
Нормы жидкости для варки 1 кг круп и выход готовой продукции . . . . .	203
Замена продуктов . . . . .	204
Сравнительная таблица массы и меры . . . . .	205



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Социально-экономическая программа развития нашего государства, принятая XXVI съездом КПСС на одиннадцатую пятилетку и до 1990 года,— качественно новый этап в улучшении охраны и укреплении здоровья советских людей. Постановления Коммунистической партии и Советского правительства активно претворяются в жизнь. Намечены широкие программы дальнейшего совершенствования деятельности всех звеньев, стоящих на страже здоровья советских людей.

Особая забота общества — воспитание подрастающего поколения, его физическое и нравственное здоровье, которое во многом зависит от рационального питания. ЦК КПСС и Совет Министров СССР нашел возможным в одиннадцатой пятилетке нормы расходов на питание детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, повысить в среднем на 10—15%. Это позволит более полноценно и разнообразно кормить детей.

24 мая 1982 года Пленум ЦК КПСС одобрил Продовольственную программу СССР до 1990 года, цель которой, «используя возросший экономический потенциал страны, обеспечить в возможно сжатые сроки устойчивое снабжение населения всеми видами продовольствия, существенно улучшить структуру питания советских людей за счет наиболее ценных продуктов». Реализация Продовольственной программы СССР позволит в первую очередь обеспечить сбалансированное питание детского населения, так как в нашей стране все лучшее отдается детям.

Одним из направлений реализации Продовольственной программы СССР является широкое использование «личных подсобных хозяйств граждан, коллективного садоводства и огородничества». Выполняя намеченные партией задачи, дошкольные учреждения должны шире использовать приусадебные участки для выращивания овощных и плодовых культур, разведения домашней птицы, кроликов, коз и др. Это позволит в течение года бесперебойно обеспечивать детей высококачественными продуктами питания, овощами и фруктами.

Цель данной книги — помочь дошкольным учреждениям организовать рациональное питание детей, используя для этого необходимый ассортимент продуктов питания, правильную кулинарную их обработку при условии соблюдения санитарно-эпидемиологического режима.

...ие для воспи-  
... Б. Гурвич.—  
...го возраста, през-  
...в них питательны  
...ндации по органи-

БК 51.283  
618Д

...шение», 1978 г.  
...шение», 1983 г.



## РАДИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



РАЦИОНАЛ

ПИТАНИЕ И ОСН

Из всех многообразных процессов жизнедеятельности организма постоянная затрата которой сопровождается с пищей.

Чем моложе организм, тем интенсивнее протекающие процессы, дифференциация, сопряжено с большей энергией, даже в состоянии покоя. Затрачиваемая энергия зависит от деятельности, климата.

Известно, что ребенок в возрасте от 9 месяцев до 1 года должен получать 1000 ккал, от 1 года до 3 лет — 1800—2000 ккал. Суточная потребность в энергии зависит от возраста, пола, состояния здоровья, интенсивности труда, общего состояния организма. Энергетические потребности организма за счет энергии, образующейся в процессе обмена веществ, покрываются за счет углеводов и жиров.

Пища для организма должна быть не только источником энергии, но и источником всего пластического материала для построения клеток органов и систем организма. Соблюдение правильного питания способствует повышению работоспособности, улучшает его работоспособность. Для того чтобы организм был здоровым, необходимо, чтобы в нем было достаточно энергии, но и в качестве пищи.

Полноценное питание должно содержать в себе все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Оптимальное соотношение этих веществ в пище способствует нормальному развитию детского организма.



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

### ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Из всех многочисленных условий внешней среды, обеспечивающих жизнедеятельность организма, особое значение придается питанию. Объясняется это тем, что жизнедеятельность организма постоянно сочетается с большим расходом энергии, затрата которой восстанавливается за счет веществ, поступающих с пищей.

Чем моложе организм, тем интенсивнее протекают в нем обменные процессы, дифференцировка отдельных клеток и тканей, что сопряжено с большей потребностью в энергии. Организм человека даже в состоянии покоя расходует некоторое ее количество. Затрачиваемая энергия зависит от возраста ребенка, вида его деятельности, климатических условий, сезона года.

Известно, что ребенок (в условиях средней полосы СССР) в возрасте от 9 месяцев до 1 года затрачивает в сутки примерно 1000 ккал, от 1 года до 3 лет — 1300—1600 ккал, а от 3 до 7 лет — 1800—2000 ккал. Суточный расход энергии детей в пределах одной возрастной группы подвержен индивидуальным колебаниям. Зависит это от физического развития ребенка, состояния его эндокринной и нервной систем, интенсивности движений, труда, общего состояния здоровья.

Энергетические потребности ребенка восполняются в основном за счет энергии, образующейся в его организме при окислении углеводов и жиров.

Пища для организма не только источник энергии, но прежде всего пластический материал, который расходуется на построение клеток органов и систем; она служит также источником тепла, способствует повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям внешних и внутренних факторов, улучшает его работоспособность.

Для того чтобы обеспечить правильное развитие ребенка в различные возрастные периоды, пища не только в количественном, но и в качественном отношении должна строго отвечать физиологическим потребностям и возможностям детского организма. Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды — в оптимальных соотношениях, обеспечивающих правильное разностороннее развитие детей.



**Белки.** Особое значение в питании детей имеют белки. Объясняется это тем, что без белков не может быть осуществлено производство основных структурных элементов органов и тканей и они не могут быть заменены другими пищевыми веществами, тогда как сами белки могут быть использованы в энергетических целях вместо углеводов и жиров.

Белки содержатся во всех тканях и жидкостях организма, являясь их главной составной частью. Они состоят из разнообразных аминокислот, определяющих их биологическое значение. Некоторые из аминокислот образуются в самом организме. Они называются заменимыми аминокислотами. Другие же поступают в организм только с пищей. Эти аминокислоты носят название незаменимых аминокислот. Для физиологически полноценной жизнедеятельности организма необходимо наличие в пище всех незаменимых аминокислот. Недостаточное содержание в пище хотя бы одной незаменимой аминокислоты ведет к снижению биологической ценности белков и может явиться причиной белковой недостаточности, даже при условии достаточного количественного содержания белка в рационе. Незаменимые аминокислоты содержатся в основном в продуктах животного происхождения: в *молоке, твороге, мясе, рыбе, яйцах*.

Однако неправильно было бы думать, что организм ребенка может обойтись без белков растительного происхождения, содержащихся в хлебе, крупах и овощах, в состав которых в основном входят заменимые аминокислоты. Белки животных продуктов в сочетании с белками растительного происхождения обеспечивают организм ребенка веществами, необходимыми для его роста и развития.

В питании детей первого года жизни белки животного происхождения должны составлять 75% по отношению к общему количеству белков суточного рациона, а в питании детей от 2 до 7 лет — 65%.

Белки в питании детей нельзя заменить никакими другими веществами.

**Жиры.** Жиры необходимы детям не только как источник энергии. Они входят в состав клеточных мембран, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Жиры помогают организму сохранить тепло, способствуют всасыванию жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К, оберегают белок от сгорания. Жиры содержатся во многих пищевых продуктах животного и растительного происхождения. Биологическая ценность жиров различна и определяется наличием в них фосфатидов, жирорастворимых витаминов и главным образом составом образующих их жирных кислот.

Для растущего организма важны так называемые незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, которые почти не образуются в организме и обязательно должны вводиться с пищей. В продуктах животного происхождения содержание их невелико.



Они содержатся в основном в растительных жирах (*подсолнечном, хлопковом, оливковом, кукурузном*). Поэтому растительные жиры должны обязательно включаться в рационы детского питания.

Источником полиненасыщенных жирных кислот является также **рыбий жир**, который находит применение в диететике ребенка раннего возраста.

Наличие растительных жиров в суточном рационе ребенка должно составлять примерно 15% от общего количества содержащегося в нем жира. Остальные 85% суточного количества жира следует восполнять за счет жира животного происхождения, содержащегося в сливочном масле, молоке, молочных продуктах, яйцах и др.

**Углеводы.** Одним из основных источников энергии являются углеводы. Они способствуют утилизации организмом белков и жиров. Углеводы входят в состав клеток и тканей; промежуточные продукты их превращений в организме играют важную роль в синтезе жизненно необходимых, биологически активных веществ.

В пищевых продуктах углеводы содержатся в виде простых (моносахариды) и сложных соединений (ди- и полисахариды). Моно- и дисахариды, содержащиеся в *свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах и фруктах*, усваиваются организмом относительно быстро, благодаря чему они быстрее обеспечивают нуждающиеся в них жизненно важные органы глюкозой. Для поддержания концентрации сахара в сыворотке крови на постоянном уровне необходимо поступление с пищей сложных углеводов, которые медленнее всасываются в кишечнике. Они содержатся в основном в муке, крупах, картофеле и овощах в виде крахмала.

Правильное соотношение в пище быстро и медленно усваивающихся углеводов обеспечивает равномерное поступление сахаров в организм ребенка в течение суток.

К углеводам относится также клетчатка, содержащаяся в злаковых, картофеле и овощах. Клетчатка практически не подвергается расщеплению в желудочно-кишечном тракте, но играет важную роль в процессах пищеварения — способствует секреции пищеварительных желез и регулирует опорожнение кишечника. Избыточное количество углеводов нарушает правильное соотношение основных частей пищи, что, в свою очередь, ведет к нарушению обмена веществ.

**Минеральные вещества.** В пище детей обязательно должны содержаться минеральные вещества, которые входят в состав клеток и тканей организма, участвуют в разнообразных процессах обмена веществ, активизируют ряд ферментных систем и являются составными частями всех биологических сред. К основным минеральным веществам, необходимым детям, относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий и натрий.



Кальций принимает активное участие в формировании скелета. Почти 99% всего кальция, содержащегося в организме, находится в костной ткани. Кальций участвует в процессах свертываемости крови, проницаемости клеточных оболочек, возбудимости нервной клетки. Содержится кальций во многих продуктах животного и растительного происхождения, но усваивается из них он неодинаково. В растительных продуктах кальций содержится в труднорастворимых соединениях, которые усваиваются плохо. Лучше всего кальций усваивается из *молока и молочных продуктов*, где он находится в соединении с белком.

Фосфор активно участвует во всех основных процессах обмена веществ. Соединения фосфора с белком, жиром, нуклеиновыми кислотами отличаются высокой биологической активностью и являются самыми распространенными в организме компонентами. Как и кальций, фосфор принимает участие в формировании скелета.

Фосфор входит в состав разнообразных продуктов питания. Наибольшее его количество содержится в *яичном желтке, мясе, рыбе, сырах, овсяной и гречневой крупах, бобовых и орехах*.

Магний участвует в обмене веществ, входит в состав многих ферментных систем организма, наряду с кальцием и фосфором участвует в формировании скелета, стимулирует функцию кишечника и повышает желчевыделение. Хорошо известна роль магния в передаче нервного возбуждения. В основном магний содержится в злаковых: *пшенице, ржи, грече, просе, ячмене, овсе*.

Железо активно участвует во многих жизненно важных процессах, протекающих в организме. Железо является составной частью гемоглобина, играет роль катализатора в окислительно-восстановительных процессах. Достаточное поступление железа с продуктами питания для детей играет особенно важную роль, так как запасы его в организме ребенка весьма ограничены.

В наибольших количествах железо содержится в *мясе, некоторых субпродуктах, рыбе и рыбных продуктах, яичном желтке, бобовых, овсяной, гречневой и перловой крупах, зеленой части растений и фруктах*.

Калий и натрий играют важную роль в процессах водно-солевого обмена в организме, поддерживая постоянство осмотического давления в биологических жидкостях, принимая участие в регуляции кислотно-щелочного равновесия. Калий необходим для деятельности мускулатуры сердца и кишечника.

Калием богаты *картофель, морковь, капуста, зелень петрушки, шпината, бобовые, абрикосы, изюм, чернослив* и пр.

Натрий содержится в небольшом количестве в продуктах животного происхождения и добавляется в виде поваренной соли в пищу (от 3 до 8 г в зависимости от возраста детей).

Для правильной жизнедеятельности детского организма необходимы и другие минеральные вещества, так называемые *микроэлементы* — медь, кобальт, цинк, йод, фтор, марганец и пр.



Микроэлементы поступают в организм детей с продуктами животного и растительного происхождения. Так, например, йодом богаты *продукты моря*; цинком наиболее богаты *злаки, дрожжи, бобовые, печень*; медь и кобальт содержатся в *говяжьей печени, почках, желтке куриного яйца, меде*.

**Витамины.** Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы в состав рациона питания ребенка входили витамины, играющие роль биологических катализаторов, которые направляют и ускоряют процессы обмена веществ.

Витамины в организме человека и животных либо не синтезируются, либо синтезируются в недостаточном количестве. Они поступают или с продуктами питания, в которых они содержатся, или в виде синтетических препаратов. Естественные витаминоносители полезнее для организма, чем синтетические препараты.

Количество витаминов, вводимых в детский организм, должно соответствовать потребностям организма ребенка. Недостаточное или избыточное поступление витаминов безразлично для детей и может вызвать у них серьезные заболевания, называемые авитаминозами, гипо- или гипervитаминозами.

Витамины делятся на две большие группы: *водорастворимые и жирорастворимые*.

К группе жирорастворимых витаминов относятся витамины А, D, E, F, K.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек.

Содержится витамин А в большом количестве в *рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени*. В некоторых растительных продуктах: *моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах* — содержится каротин — провитамин А, превращающийся в организме в витамин А.

Витамин D способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина D нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина D содержится в *рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб*. В *молоке и сливочном масле* витамин D содержится в небольшом количестве.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов.

Витамин К содержится в основном в *помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве*.

К группе водорастворимых витаминов относятся витамин С и витамины группы В.



В и т а м и н С, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих овощах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, листовые овощи.

Суточные нормы потребности детей в витаминах<sup>1</sup>

Таблица 1

Возраст	А		В <sup>2</sup>	В <sub>1</sub>	С <sup>2</sup>	Д <sup>3</sup>	РР	В <sub>6</sub>
	мг	Иг <sup>1</sup>	(в мг)	(в мг)	(в мг)	III	(в мг)	(в мг)
до 1 года	0,5	1650	0,5	1	30	500	5	0,5
от 1 года до 3 лет	1	3300	1	1,5	40	500	10	1
от 4 до 6 лет	1	3300	1,5	2,5	50	500	10	1,5

Группа витаминов В состоит из 15 биологически активных, растворимых в воде, самостоятельных витаминов, принимающих участие в многообразных процессах обмена веществ в организме. Эта группа витаминов необходима для нормального течения углеводного, жирового и водного обменов, играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, в процессах кроветворения и нейрогуморальной регуляции, синтеза белка, является стимулятором роста и многих других процессов.

Витамины этой группы содержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.

В и т а м и н Е (токоферол) относится к жирорастворимым витаминам. Влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен. Витамин Е благоприятно влияет на течение беременности и развитие плода. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле.

Между действием различных витаминов существует тесная взаимосвязь: недостаток в пище одного из витаминов влечет нарушение обмена других витаминов.

Необходимо помнить, что только при правильном питании витамины оказывают надлежащее действие. Недостаток витаминов

<sup>1</sup> Утверждены 17 июня 1960 г. Министерством здравоохранения СССР, № 331—60.

<sup>2</sup> В условиях Крайнего Севера нормы витаминов повышаются на 30—50%.

<sup>3</sup> В условиях Крайнего Севера нормы потребности в витаминах повышаются на 50%.



в организме может зависеть как от малого содержания их в рационе, так и от недостаточного поступления с пищей других пищевых веществ. Так, например, недостаточное потребление детьми белка приводит к тому, что витамины выводятся из организма. Витамины А, D, Е, К усваиваются организмом лишь в том случае, если в пище содержится достаточное количество жира. При недостатке в пище ненасыщенных жирных кислот повышается потребность ребенка в витаминах В<sub>1</sub> и В<sub>6</sub>. Возрастает потребность в витамине В<sub>1</sub> и при избыточном содержании в пище углеводов.

**Вода.** Правильное развитие ребенка невозможно без достаточного содержания воды в его рационе. Чем моложе ребенок, тем относительно большая потребность у него в воде. На первом году жизни дети должны получать ежедневно 150 мл жидкости на 1 кг массы, от 1 года до 3 лет — 100 мл, от 3 до 7 лет — 80 мл. В это количество входит и жидкость, содержащаяся в пищевом рационе. В жаркое время года детям необходимо давать добавочное питье (неподслащенную воду, фруктовые и овощные отвары и отвар шиповника).

Все необходимые для роста и развития пищевые компоненты ребенок должен получать регулярно в течение года. Летом и осенью этого достичь нетрудно. В зимний и весенний сезоны года следует включать в рацион детей консервы из фруктов и овощей, выпускаемые отечественной промышленностью специально для детского питания.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Для того чтобы организовать для детей наиболее рациональное питание, необходимо иметь представление о морфологических и функциональных особенностях пищеварительной системы ребенка дошкольного возраста. С функцией пищеварения тесно связано физическое развитие и состояние здоровья детей. Нарушение процессов пищеварения отрицательно влияет на обмен веществ, ведет к расстройствам деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем детского организма.

Первичная обработка пищи происходит в полости рта. Здесь пища измельчается и подвергается обработке слюной. Развитие жевательного аппарата происходит постепенно на протяжении всего дошкольного периода жизни ребенка.

**Помните.** Первые зубы у ребенка появляются во втором полугодии, к концу первого года жизни у детей, как правило, бывает 8 зубов, в 1 год 3 месяца — примерно 12 зубов, к 1 году 8 месяцев — 16 зубов, к 2,5 годам — 20 зубов. В 5—7 лет у детей появляются первые постоянные коренные зубы. В этом же возрасте начинается смена так называемых молочных зубов на постоянные.



Так как степень измельчения пищи оказывает влияние на функцию желудка и усвоение ее в кишечнике, очень важно постоянно следить за состоянием зубов у детей.

Слюнные железы у ребенка функционируют с момента рождения. Секреция слюнных желез тесно связана с характером пищи, которую получает ребенок. В первые 4—6 месяцев секреция слюны незначительная.

К концу первого года жизни она заметно усиливается, что связано с созреванием системы иннервации слюнных желез и введением в рацион детей более плотного прикорма. Слюна детей первого года жизни продуцируется в основном подчелюстными железами, она бедна ферментами. У детей второго года жизни функции слюнной железы выполняет в основном околоушная железа. Секрет ее более богат ферментами и органическими кислотами, что имеет значение для предварительной обработки пищи в полости рта. К 2 годам слюнные железы ребенка по своему строению приближаются к железам взрослых людей.

Пищевод у детей грудного возраста характеризуется слабым развитием мышечного слоя и очень нежной слизистой. Эластическая ткань и слизистые железы развиты недостаточно. По мере роста ребенка длина пищевода и его диаметр увеличиваются. Совершенствуются сосуды и нервный аппарат в различных слоях стенки пищевода, что позволяет изменять характер питания детей (по мере роста ребенка включать в рацион более грубую пищу).

Желудок у новорожденного ребенка имеет очень небольшую емкость — в среднем 30—35 мл. На протяжении первого года жизни она увеличивается до 250 мл. У детей второго и третьего года жизни емкость желудка увеличивается до 350—400 мл, а в возрасте 5—7 лет — до 400—500 мл. Слизистая оболочка желудка, так же как и пищевода, у грудных детей бедна эластической тканью, имеет слаборазвитый мышечный слой, особенно в области входа в желудок. Общее число желудочных желез относительно мало, секреторная функция их понижена. К 2—2,5 годам эта особенность сглаживается. Однако функциональная активность желудочных ферментов нарастает постепенно и лишь к 5—7 годам достигает уровня, свойственного взрослым людям.

В процессе пищеварения большое значение имеет время полного опорожнения желудка. Продолжительность нахождения пищи в желудке во многом зависит от ее характера. При правильном вскармливании ребенка женским молоком желудок полностью освобождается через 3 часа, при вскармливании коровьим молоком — примерно через 4 часа. У детей старше года при получении разнообразных продуктов питания опорожнение желудка происходит через 4 часа. Дольше задерживается в желудке пища, богатая белками и жиром. Большое значение имеет температура пищи. Быстрее выводится из желудка пища, температура которой приближается к температуре тела. Слишком горячая или холодная пища из желудка выводится медленнее.



Большая роль в процессах пищеварения принадлежит поджелудочной железе и печени. В поджелудочной железе вырабатываются ферменты, необходимые для расщепления белков, жиров и углеводов. Даже у преждевременно родившихся детей обнаруживают все необходимые ферменты поджелудочной железы. Однако активность их на первом году жизни у детей еще относительно низкая; поджелудочная железа отличается малыми размерами и наличием значительного количества нефункционирующей соединительной ткани, масса которой уменьшается с возрастом ребенка. Масса поджелудочной железы при рождении ребенка составляет примерно 2—4 г. К 5—10 годам этот орган увеличивается примерно в 9—10 раз.

Печень в организме играет важную роль в обмене белков, жиров, углеводов, витаминов, воды. Кроме того, она является барьером для микробов и вредных веществ, поступающих из кишечника при недостаточной или ненормальной работе пищеварительных органов. В печени вырабатывается желчь, в которой содержатся все вещества, необходимые для нормального пищеварения. Желчь способствует ферментативной деятельности поджелудочной железы и кишечника. Она создает условия для расщепления всех основных пищевых веществ, усиливает перистальтику толстых кишок. Характер желчи у детей различного возраста неодинаков. Чем старше ребенок, тем больше в составе желчи желчных кислот, холестерина, лецитина, солей, что обеспечивает лучшее переваривание и усвоение смешанной пищи. Увеличение в размерах и функциональное созревание печени также происходит в процессе роста и развития ребенка.

Кишечник у детей первых трех лет жизни отличается слабым развитием мышечного слоя и эластических волокон в кишечной стенке, нежной, легко ранимой слизистой оболочкой, недостаточностью секреторного аппарата и незавершенностью механизмов иннервации<sup>1</sup>. В последующие годы деятельность кишечника постепенно совершенствуется, и к 7 годам жизни его функция почти не отличается от кишечника взрослых людей.

В кишечнике под влиянием соответствующих ферментов происходит расщепление и всасывание пищевых веществ. Ферментативное расщепление пищи дополняется процессами брожения, которые протекают при участии бактерий, находящихся в кишечнике. Кишечные бактерии усиливают расщепление белков, подвергают брожению углеводы, омыляют жиры, растворяют клетчатку, способствуют синтезу некоторых углеводов. Однако при нарушениях в питании у детей возникает опасность более бурного роста болезнетворных бактерий в кишечнике. Это влечет за собой извращение секреции пищеварительных желез, угнетение активности ферментов, разрушение витаминов.

<sup>1</sup> Иннервация — обеспечение связи органов и тканей с центральной нервной системой с помощью нервных волокон.



Время прохождения пищи по кишечнику зависит от возраста ребенка, от его индивидуальных особенностей и от пищи, которую он получает: у детей, вскармливаемых только женским молоком, — от 4 до 18 часов, при искусственном вскармливании — до 48 часов, у детей старше года — около суток.

Возрастные особенности пищеварительной системы, присущие детям дошкольного возраста, обуславливают необходимость раздельного приготовления пищи на первом году жизни, до 1,5 лет, от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет. Пища, которую способен переработать организм ребенка в возрасте 5—7 лет, не пригодна для детей первого года жизни. Возрастные особенности моторной функции желудка и кишечника детей определяют особенности режимов питания в различные возрастные периоды.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПИТАНИЯ

Одним из основных критериев, позволяющих судить об эффективности питания ребенка, является динамика его развития.

При оценке развития ребенка следует учитывать его аппетит, эмоциональный тонус, состояние кожи, упругость тканей, развитие подкожно-жировой клетчатки, развитие и состояние мышечной и костной систем, функциональное состояние органов, показатели крови и, если это возможно, биохимические и иммунологические показатели. Систематическое наблюдение, определение антропометрических показателей и оценка нервно-психического развития детей в динамике вполне доступны в любом детском учреждении и дают достаточно полное представление о развитии детей.

Темпы физического развития детей на первом году жизни значительно отличаются от других возрастных периодов детства. В этот период происходит энергичное нарастание массы и роста. Согласно нормативам физического развития детей Москвы (1972), средний вес новорожденных составляет для мальчиков  $3520 \pm 550$  г и для девочек  $3330 \pm 440$  г. Колебания массы для мальчиков находятся в диапазоне от 3000 г до 4100 г и роста — от 48 до 52 см, окружности груди — от 34,5 до 38 см, окружности головы — от 35,7 до 37,7 см; для девочек колебания массы находятся в диапазоне от 3000 г до 3900 г, роста — от 48 до 51 см, окружности груди — от 34,3 до 37 см, окружности головы — от 35,2 до 37,0 см.

Для определения должноствующей массы или роста соответствующие показатели при рождении нужно суммировать со среднемесячными прибавками. Если обнаруживается отставание в показателях физического развития детей, то дефицит его выражается в процентах к должноствующей массе или росту.

**Пример** Ребенок родился с массой 3600 г и ростом 50 см. Долженствующая масса его в возрасте 1 месяца —  $3600 + 600$  г, т. е. 4200 г, в возрасте 3 месяцев —  $3600 + 2200$  г, т. е. 5800 г, и т. д. Долженствующий рост ребенка в возрасте 1 месяца —  $50 + 3$  см, т. е. 53 см, в возрасте 3 месяцев —  $50 + 8,5$  см, т. е. 58,5 см (табл. 2).



Таблица 2

**Примерные средние ежемесячные прибавки  
в массе тела и росте для детей  
первого года жизни**

Возраст (в мес.)	Прибавка массы (в г)		Прибавка в росте (в см)	
	за месяц	за истекший период	за месяц	за истекший период
1	600	600	3	3
2	800	1400	3	6
3	800	2200	2,5	8,5
4	750	2950	2,5	11
5	700	3650	2	13
6	650	4300	2	15
7	600	4900	2	17
8	550	5450	2	19
9	500	5950	1,5	20,5
10	450	6400	1,5	22
11	400	6800	1,5	23,5
12	350	7150	1,5	25

Здоровые, нормально развивающиеся дети за год увеличивают массу примерно на 7150 г, рост — на 25 см, окружность груди — на 12,7 см, окружность головы — на 10,2 см. (В возрасте 3—3,5 месяцев у детей происходит перекрест в показателях окружности головы и груди.)

Оценивать физическое развитие ребенка на первом году жизни следует индивидуально и обязательно в динамике (табл. 2).

У детей старше года энергия прибавок массы значительно ослабевает. За второй год жизни масса ребенка увеличивается на 2,5—3 кг. Начиная с третьего года жизни масса ребенка увеличивается примерно на 2 кг в год. К 6—7-летнему возрасту масса ребенка удваивается по сравнению с его массой на первом году жизни.

Долженствующая масса ребенка старше года рассчитывается по следующей формуле:  $A \text{ кг} + (2 \text{ кг} \times B)$ , где:  
 А — масса ребенка в возрасте 1 года,  
 2 кг — средняя прибавка массы за год,  
 В — количество лет ребенка в данный момент.

У детей от 1 года до 7 лет значительно снижается темп нарастания длины тела. К 2 годам длина тела ребенка в среднем составляет 82—83 см, к 3 годам — 90—92 см. В дальнейшем годовая прибавка роста составляет около 5 см.

Ориентировочно длину тела ребенка (в см) в возрасте старше года можно определить по формуле:  $D \text{ см} + (5 \text{ см} \times E)$ , где:  
 D — рост ребенка в возрасте 1 года,  
 5 см — средняя прибавка роста в год,  
 E — число лет ребенка в данный момент.



Физическое развитие детей старше года оценивают по специальным стандартам, разработанным в ряде союзных республик, областей и городов.

Во всех случаях нормального развития детей (независимо от возраста) долженствующая масса тела будет равна фактической массе ребенка с допустимым отклонением  $\pm 10\%$ .

Вспомогательным критерием, свидетельствующим о состоянии здоровья и питания детей, могут служить показатели крови. На первом году жизни ребенка эти показатели не стабильны. Наибольшее содержание эритроцитов ( $6,1 \pm 0,43$  млн/мм<sup>3</sup>) и гемоглобина ( $21,3 \pm 1,6$  г%) наблюдается у детей в первые два дня жизни. Затем количество эритроцитов и содержание гемоглобина у детей постепенно снижается. К концу первого года жизни в 1 мм<sup>3</sup> крови ребенка в среднем содержится  $3,8 \pm 0,27$  млн. эритроцитов,  $10,7 \pm 1,9$  г% гемоглобина. У детей от 2 до 7 лет количество эритроцитов в среднем составляет  $4,0 \pm 0,23$  млн. —  $4,4 \pm 0,35$  млн. в 1 мм<sup>3</sup> крови, а содержание гемоглобина —  $11,2 \pm 1,2$  г% —  $12,5 \pm 1,2$  г%<sup>1</sup>.

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

**Молоко** — ценный пищевой продукт. Оно обладает высокими биологическими качествами. В питании детей чаще используется коровье молоко (в нем содержится белков в среднем 2,8 г%, жиров 3,2 г%, углеводов 4,7 г%, калорий 61,0). В различных географических зонах для питания детей может использоваться и молоко других животных, например коз (в нем белков в среднем 2,9 г%, жиров 3,8 г%, углеводов 4,3 г%, калорий 55,0), верблюдиц (белков в среднем 3,0 г%, жиров 5,0 г%, углеводов 4,9 г%, калорий 79,0), кобылиц (белков в среднем 1,5 г%, жиров 1,6 г%, углеводов 6,1 г%, калорий 45,0), буйволиц (белков в среднем 3,8 г%, жиров 7,0 г%, углеводов 4,8 г%, калорий 100).

В молоке животных содержится много минеральных веществ и почти все витамины. Количественное содержание в молоке основных пищевых веществ в большой степени зависит от вида животных, их породистости, от сезона года, от качества корма животных.

В детские учреждения (ясли, сады) молоко должно доставляться сырым и охлажденным. Если есть возможность получать для детей молоко от одних и тех же коров, то это непременно нужно использовать, так как в сборном молоке возрастает возможность его загрязнения.

Молоко хорошего качества должно быть без посторонних вкусов и запахов, содержать не более 100 тыс. микроорганизмов в 1 мл, иметь коли-титр 11.

<sup>1</sup> См.: Мосягина Е. Н. Анемии детского возраста. М., 1969.



**Кисломолочные продукты.** Имеются различные виды кисломолочных продуктов. К наиболее распространенным относятся кефир, ацидофилин, ацидофильно-дрожжевое молоко, мацони, биолакт и др.

Кисломолочные продукты обладают полезными бактериостатическими и антибиотическими свойствами. Они благоприятно влияют на микрофлору кишечника, уменьшая процессы брожения и гниения, повышают моторику кишечника, способствуют выведению различных продуктов обмена, вытесняют патогенную флору кишечника. Под влиянием молочной кислоты образуются мелкие белковые хлопья, которые легче перевариваются и всасываются в желудочно-кишечном тракте, чем хлопья, образующиеся из пресного молока.

**Кефир** готовят из пастеризованного коровьего молока — свежего цельного, восстановленного цельного, обезжиренного. Заквашивают его кефирными грибами. Химический состав кефира зависит от качества молока, из которого он приготовлен, и от сроков его созревания. При односуточном созревании кефир называется слабым, при двухсуточном — средним и трехсуточном — крепким. В кефире из цельного молока содержится белков 2,8 г%, жиров — 3,2 г%, углеводов — 4,1 г%, калорий — 60,0; в кефире из обезжиренного молока белков — 3,0 г%, жиров практически нет, углеводов 3,8 г%, калорий — 30,0.

**Ацидофильное молоко** готовят из пастеризованного цельного коровьего молока, заквашенного культурой ацидофильных палочек; химический состав: белков в среднем 2,7 г%, жиров — 3,2 г%, углеводов — 10,8 г%, калорий — 84,0.

**Ацидофилин** с кислотностью, не превышающей 100—120°Т, может рекомендоваться для смешанного и искусственного вскармливания детей. При более высокой кислотности ацидофилин не должен применяться в питании детей, так как это влечет за собой добавление большого количества сахара, нарушающее сбалансированность их питания.

**Ацидофильная паста** готовится из кипяченого цельного коровьего молока, заквашенного культурой ацидофильных палочек. Химический состав в среднем: белков — 5,5 г%, жиров — от 8,0 до 0,2 г% в зависимости от процента жирности продукта, углеводов — от 26,5 г% до 12,5 г%, калорий — от 198 до 74.

**Биолакт.** Для его приготовления используются специальные кисломолочные бактерии. В нем содержатся необходимые для расщепления белков молока ферменты — протеаза, липаза, амилаза, лизоцим, витамины.

В биолакте постоянно присутствуют антибиотические вещества, что отличает его от других кисломолочных продуктов. В настоящее время разработаны две формы биолакта. Одна из них — биолакт-2 — обогащена витаминами С и РР, а также микроэлементами — железом и медью. Химический состав: белков — 3,0 г%, жиров — 3,2 г%, углеводов — 8,5 г%, калорий — 77.



«Нарине» широко используется для вскармливания детей в Армянской ССР. Его заквашивают новой разновидностью ацидофильной палочки, обладающей медленной кислотообразующей способностью (кислотность «Нарине» находится в пределах  $90-100^{\circ}\text{T}$ ). Продукт биологически активен прежде всего за счет способности вырабатывать вещество, подавляющее развитие болезнетворных микробов. Химический состав: белков — 2,8 г%, жиров — 3,9 г%, углеводов — 6,3 г%, калорий — 74.

Кумыс готовят как из кобыльего, так и из коровьего молока. Закваска для кумыса состоит из молочнокислых бактерий и молочных дрожжей. Как и кефир, кумыс делят по степени зрелости — на слабый, средний и крепкий. В среднем в кумысе содержится белков от 1,5 до 3,0 г%, жиров — от 1,0 до 0,05 г%, углеводов — от 5 до 6,3 г%, калорий — 39—40,0. Кумыс оказывает общеукрепляющее действие, улучшает процесс пищеварения, повышает обмен веществ.

Другие кисломолочные продукты (простокваша, курунга, мацони, мацун и прочие) по своему влиянию на организм также приближаются к кефиру.

Творог относится к очень ценным белковым продуктам питания. Готовят его из молока способом молочнокислого брожения. Белков в твороге содержится в среднем 14%. Выпускается творог 18—9%-ной жирности и обезжиренным. Кислотность творога колеблется от  $200$  до  $270^{\circ}\text{T}$ . Чем больше жира в твороге, тем меньше его кислотность.

Сметана готовится из пастеризованных сливок, заквашенных чистой культурой молочнокислых стрептококков. Сметана относится к кислым жирным молочным продуктам. В зависимости от жирности в сметане содержится в среднем белков от 3,0 до 2,4 г%, жиров — от 10 до 40,0 г%, углеводов — от 3,2 до 2,6 г%, калорий — от 116 до 382,0. В детском питании следует использовать сметану 20%-ной жирности.

Сыры готовят из молока осаждением белковой части молока — казеина — с последующей специальной обработкой. В зависимости от способа обработки сыры делят на твердые, мягкие, рассольные и плавленые. Белков в них содержится от 19 до 31 г%, жиров — от 9 до 30 г%. В питании детей следует использовать только неострые сорта сыра.

Сухое молоко готовят из цельного коровьего молока быстрым высушиванием при температуре не выше  $41^{\circ}$ , что позволяет сохранять без изменений биологические свойства его составных частей. В сухом молоке влаги содержится до 6%. Это позволяет хранить продукт длительное время. Сухой молочный порошок, разведенный водой в пропорции 1:7, называется восстановленным молоком. Химический состав правильно восстановленного молока такой же, как и свежего коровьего молока. Из восстановленного молока можно готовить кефир, творог и молочные смеси с крупяными отварами и мукой — гречневой, рисовой, овсяной.



**Помните.** Творог и сметану, полученные с продуктовой базы, следует подвергать тщательной термической обработке.

## МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Для детей мясо (говядина, куры) является одним из основных источников полноценных животных белков. В мясе содержатся также жиры, минеральные, экстрактивные вещества и ряд витаминов.

**Помните.** Для детского питания желательно использовать говядину средней упитанности (II категории), содержащую небольшое количество жира. Белков в съедобной части такого мяса содержится в среднем 20 г%, жиров — 7 г%. Использование мяса I категории, в котором жир занимает до 1/3 его массы, для питания детей нежелательно, так как удельный вес белков в мясе снижается ровно на столько, сколько весит жир. Мясо тощее (без жира) также не следует использовать в питании детей.

Разные части говяжьей туши имеют неодинаковую питательную ценность; к наиболее ценной относятся задняя часть и филейный край.

Очень важно уметь определять свежесть мяса. Свежее, доброкачественное мясо имеет сухую поверхность, твердый жир белого или светло-желтого цвета, мясо имеет цвет от бледно-розового до бледно-красного, приятный мясной запах.

Признаки недоброкачественного мяса: липкая поверхность, мягкий, размазывающийся жир, выраженный затхлый или гнилостный запах. Мороженое мясо запаха не имеет, но определить его недоброкачественность можно до оттаивания. Для этого нужно хорошо нагреть вилку или нож, проколоть им толщу мяса и быстро вынуть. Если мясо недоброкачественное, то запах от вилки и ножа будет неприятным.

Мясо без клейма (на каждую четверть туши два клейма) ветеринарного осмотра на кухню не принимается, использование его в детском питании запрещено. Ветеринарный осмотр скота, туши и внутренностей следует отнести к действенной профилактике инфекционных и глистных заболеваний детей.

В целях профилактики ряда заболеваний у детей мясо необходимо тщательно отваривать или подвергать другой тепловой обработке.

В наборах продуктов обычно упоминается говядина, но ее можно заменить говяжьей печенью, мозгами, языками, а также курами, рыбой. Использование разнообразных мясных продуктов улучшает качество питания детей и развивает их вкусовые восприятия. Свинина и баранина в питании детей не рекомендуется, так как в этих сортах мяса содержится значительный процент жира, который плохо усваивается детским организмом.



Печень говяжья, телячья относится к ценным мясным продуктам. В ней содержатся белки и жиры высоких биологических качеств, соли железа, витамин А и другие вещества. Однако следует иметь в виду, что печень богата кровью, которая является хорошей средой для развития микробов; под их действием она быстро портится и в этом случае непригодна в пищу. Поэтому для питания детей печень может быть использована только свежая.

Мозги говяжьи, телячьи богаты белком, жиром, минеральными веществами. Мозги давать детям можно только свежие. Хранению они не подлежат.

Колбасные изделия. В питании детей старше двух лет можно иногда использовать колбасу вареную без жира, сосиски, сардельки, ветчину нежирную. Все эти продукты относятся к скоропортящимся. Хранить их можно только в течение 24 часов при температуре 4—8° в холодильнике или погребе со льдом. При отсутствии холода эти продукты используются в пищу сразу же после их получения. Колбасы копченые для питания детей не рекомендуются.

**Помните.** Изменение цвета колбасных изделий, появление липкого налета на их поверхности — признаки порчи продуктов; использование их в пище категорически запрещается.

Колбасные изделия рекомендуется давать детям не чаще одного раза в неделю, обязательно тщательно их проваривать.

#### мясо птицы

Мясо птицы по питательной ценности близко к говяжьему. Наиболее нежное и мягкое мясо у кур и индеек, особенно у молодых. У старых птиц мясо становится грубым, жестким и требует длительной варки, что ухудшает качество продукта. В мясе кур II категории содержится белков — 20,8 г%, жиров — 8,8 г%, углеводов — 0,6 г%, калорий — 142; в мясе индеек белков — 21,6 г%, жиров — 12,0 г%, углеводов — 0,8 г%, калорий — 197,0.

Мясо гусей и уток более жесткое, трудно переваривается и значительно хуже усваивается. Плохо усваивается также мясо водоплавающих птиц с повышенной жирностью. Поэтому мясо гусей и уток для питания детей дошкольного возраста не рекомендуется.

Признаки свежести и доброкачественности мяса птиц такие же, как и говяжьего мяса.

Яйцо. Яйца относятся к продуктам высокой биологической ценности. Желток составляет примерно 35% общего веса яйца. В цельном яйце в среднем содержится белков — 10,6 г%, жиров — 11,3 г%, углеводов — 0,5 г%, калорий — 150; в одной желтке в среднем содержится белков — 2,2 г%, жиров — 4,4 г%, калорий — 49,8.



**Помните.** Куриные яйца могут быть заражены сальмонеллами (возбудителями желудочно-кишечного заболевания). Поэтому давать детям сырые яйца не рекомендуется. В пюре можно вводить желток из круто сваренного яйца, омлеты хорошо пропекать.

Яйца водоплавающих птиц запрещается использовать для питания детей, так как они часто являются переносчиками сальмонеллеза.

#### МЯСО КРОЛИКОВ

Для питания детей с успехом можно использовать мясо кроликов. Оно обладает хорошим вкусом, легко усваивается. В мясе кроликов содержится белков — 20,7 г%, жиров — 12,9 г%, углеводов — 1,1 г%, калорий — 199.

Признаки свежести и доброкачественности мяса кроликов те же, что и у говяжьего мяса.

#### РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

По питательной ценности рыба и рыбные продукты не уступают мясу и мясным продуктам. В рыбе содержатся полноценные белки, жиры высокой биологической ценности, соли фосфора, калия, йода, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, крайне необходимые для нормального развития детей.

Химический состав рыбы, как и других пищевых продуктов, подвержен колебаниям. Он зависит от мест обитания рыб, от их возраста, сезона вылавливания и ряда других причин. Содержание белков в рыбе — от 16 до 18 г%, жиров — от 0,3 до 31 г%, углеводов — до 1 г%.

Для питания детей следует использовать менее жирные сорта рыбы, не содержащие мелкие кости, например: треску, навагу, судака, серебристый хек. Используется и мороженая рыба, при замораживании ее питательная ценность сохраняется.

Нужно хорошо знать признаки доброкачественной и недоброкачественной рыбы. У доброкачественной рыбы чешуя блестящая, окраска жабр ярко-красная, отсутствует неприятный запах, роговицы глаз прозрачные, тело плотное, мясо отделяется от костей с трудом.

**Помните.** На недоброкачественность рыбы, кроме неприятного запаха, указывает розовый цвет мышц, расположенных вдоль позвоночника. Такая рыба непригодна для приготовления пищи.

Для обеспечения доброкачественности рыбы необходимо сразу после улова удалить из нее внутренности или немедленно подвергнуть замораживанию. При оттаивании мороженой рыбы срочно удалить из нее внутренности. Рыбу охлажденную можно хранить в холодильнике до двух суток, в леднике — одни сутки.

Доброкачественность мороженой рыбы проверяется так же, как мороженого мяса.



Рыба может быть заражена глистами. В целях профилактики она должна хорошо провариваться и прожариваться.

Сельдь — ценный пищевой продукт. В ней содержится около 17—20 г% белков и от 4 до 14 г% жиров. Слабосоленые сельди содержат 6—10% соли, среднесоленые — 10—14% и крепосоленые — более 14%. В рацион питания детей сельдь можно вводить с 1,5 лет в небольшом количестве (до 10 г) как добавление к основному блюду, например к овощному пюре.

Икра по своему химическому составу относится к очень ценным пищевым продуктам. Например, в кетовой икре содержится белков в среднем 31,6 г%, жиров — 13,8 г%, калорий — 250<sup>1</sup>. Белки и жиры в икре рыб обладают высокой биологической активностью. В ней содержится также значительное количество железа и фосфора.

**Помните.** Икра относится к скоропортящимся продуктам и долгому хранению не подлежит. «Сохранять икру нужно при температуре 3°. При появлении жидкости, изменении цвета и запаха икра не допускается для пищевых целей»<sup>2</sup>.

#### ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Пищевое значение жиров в основном определяется содержанием и соотношением в них так называемых насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Чем больше ненасыщенных жирных кислот в масле, тем большей биологической активностью оно обладает. Ненасыщенные жирные кислоты очень важны для организма, для правильного и активного обмена веществ.

Сливочное масло по своим вкусовым качествам стоит на первом месте. В сливочном масле содержится довольно большой процент насыщенных жирных кислот, но биологические качества его остаются высокими. В сливочном несоленом масле в зависимости от сорта содержится от 72,5 до 82,5 г% жира, 0,40—0,50 мг витамина А<sup>3</sup>.

Говяжий, бараний, свиной жиры не рекомендуются в питании детей. Эти жиры более чем наполовину состоят из насыщенных жирных кислот. Поэтому они плохо усваиваются в желудочно-кишечном тракте детей и часто ведут к нарушению его функции.

Растительные жиры содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы детям для правильного развития. Во всех растительных маслах содержание жиров примерно одинаково (99,8—99,9 г%). Подсолнечное, кукурузное, хлопковое, конопляное масла следует широко использовать в питании детей. Растительные масла полезнее в сыром виде. Термообработка значительно снижает их пищевую ценность.

<sup>1</sup> См.: Таблицы химического состава пищевых продуктов /Под ред. А. А. Покровского. М., 1977.

<sup>2</sup> Петровский К. С. Гигиена питания. 2-е изд. М., 1975

<sup>3</sup> См.: Таблицы химического состава пищевых продуктов /Под ред. А. А. Покровского. М., 1977.



## ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Ценность овощей, фруктов и ягод во многом зависит от климатического пояса, в котором они произрастают, от почвы и использования удобрений при их культивировании. Во всех продуктах растительного происхождения содержится значительно меньше белков (0,5—1,5 г%), чем в продуктах животного происхождения. Кроме того, качественный состав растительных белков значительно ниже, чем животных. Исключение составляют бобовые, содержащие в среднем 5—6% белков высококачественного состава. Относительно мало белков и в картофеле, примерно 2 г%.

В овощах, фруктах и ягодах содержится много пектиновых веществ, клетчатки, эфирных масел, оказывающих благоприятное действие на функцию желудочно-кишечного тракта. Эти продукты особенно большое значение имеют в качестве витаминоносителей. Много витаминов содержится в зелени укропа, петрушки, лука, шпината, ягодах шиповника, черной смородины, облепихе, цветной капусте; моркови, баклажанах, цитрусовых плодах. Во всех овощах, фруктах и ягодах содержится много минеральных веществ, необходимых для нормального течения обмена веществ в организме детей.

### КРУПЫ

Крупы приготавливаются из разных зерновых культур и отличаются друг от друга вкусовыми качествами и химическим составом.

**Гречневая крупа** бывает ядрица и продел. Для детского питания рекомендуется ядрица.

**Овсяная крупа** изготавливается из зерен овса. В детском питании обычно используют овсяные хлопья «Геркулес».

**Рис** выпускается промышленностью обрубленным и полированным. По питательной ценности рис полированный значительно ниже, так как при его изготовлении удаляются все оболочки и зародыши зерна, в которых содержатся жиры, витамины, минеральные соли, клетчатка.

**Манную крупу** вырабатывают из высокосортной пшеницы; питательная ценность ее соответствует ценности пшеницы, из которой она изготовлена.

**Ячневая и перловая крупы** вырабатывают из ячменя. **Пшено** вырабатывают из проса; питательная ценность его зависит от сорта проса.

Химический состав круп довольно разнообразен (табл. 3). Относительно высоким содержанием белка, разнообразных минеральных веществ отличаются крупы «Здоровье», «Пионерская», «Сильная», «Спортивная» и др.

Любую крупу перед употреблением следует перебрать, мелкие крупы — манную, проделную гречневую, ячневую — нужно



просеять. Все крупы промывают теплой водой, за исключением риса, перловой и манной. Рис промывают горячей водой, перловую — холодной, манную крупу не промывают.

Из риса, гречи, овсяной крупы пищевой промышленностью изготавливается мука. Крупяная мука идет для приготовления отваров, молочных смесей и каш для детей раннего возраста. Использование крупяной муки значительно упрощает и ускоряет приготовление отваров и каш. Мука, состоящая из 50% рисовой, 25% овсяной и 25% гречневой, обладает более высокой питательной ценностью, чем мука из любой одной крупы.

#### САНИТАРНЫЙ РЕЖИМ ПИЩЕВОГО БЛОКА ПОМЕЩЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ

Пищевый блок детского сада состоит из варочного цеха (кухни), помещения для первичной обработки овощей, мытья посуды, кладовых, овощехранилища.

Кухню рекомендуется оборудовать в светлом, легко проветриваемом помещении. Стены на высоту 1,8—2 м покрывают светлыми моющимися материалами — кафельной плиткой или специальными красками, устойчивыми к воздействию влаги. Полы настилают гладким, нескользким, удобным для влажной уборки материалом.

Плиту (электрическую, газовую или дровяную) устанавливают в центре кухни и подводят к ней холодную воду. Над плитой рекомендуется устроить колпак с вытяжной вентиляцией.

Оборудуется кухня кипятильником для воды, мясорубками для сырых и вареных продуктов, протирачной машиной, овощерезкой, несколькими производственными столами, наборами досок, посуды различного назначения и размеров, двумя весами и холодильниками.

Оснащение кухни универсальным приводом общего назначения с комплектом машин позволяет механизировать основные процессы переработки пищевых продуктов. В его состав входят мясорубки для приготовления мясного и рыбного фарша, взбивалка для яиц, теста и пр., овощерезка, протирачная машина. Каждая из этих машин приводится в действие универсальным приводом (электродвигателем и редуктором).

При возможности рекомендуется иметь на кухне электрические котлы для приготовления первых блюд, каш, для кипячения молока.

Все оборудование на кухне полагается размещать так, чтобы к нему был легкий доступ и для работы, и для уборки.

Производственные столы на кухне устанавливают отдельно для сырой и готовой продукции. Столы могут быть цельнометаллические с покрытием из нержавеющей металла (нержавеющей стали, алюминия или дюралюминия) или дере-



ванные без выдвижных ящиков и подножек, также с покрытием из нержавеющей металла. Остов таких столов покрывается масляной краской.

Набор досок для кулинарной обработки продуктов изготавливается из твердых пород дерева (ясеня, березы, клена, дуба). Поверхность их должна быть гладкой, не иметь выбоин и трещин. На боковой поверхности каждой доски выжигается маркировка в соответствии с ее целевым назначением: **МС** — мясо сырое, **МВ** — мясо вареное, **РС** — рыба сырая, **РВ** — рыба вареная, **ОС** — овощи сырые, **ОВ** — овощи вареные.

Доски лучше хранить подвешенными над столами по принадлежности. Например, доска для вареного мяса должна храниться над столом для обработки вареных продуктов, а доски для разделки сырого мяса или сырой рыбы — над соответствующими столами, предназначенными для обработки сырых продуктов. Ножи, так же как и доски, маркируются по целевому назначению и хранятся на стеллажах.

Набор посуды должен состоять из различных размеров котлов, кастрюль, противней, сковород, черпаков, разливательных ложек, веселок. Вся посуда изготавливается из материала, не изменяющего внешний вид, вкус и запах пищи и не вступающего в химические соединения с пищевыми продуктами. В детских учреждениях лучше всего пользоваться посудой из нержавеющей стали, алюминия, чугуна (сковороды). Эмалированная посуда может служить для хранения продуктов и разноса готовой пищи, но надо следить за тем, чтобы эмали не была повреждена. Кусочки отвалившейся эмали, попадая в пищу, могут ранить пищевой тракт ребенка. Использование медной и луженой посуды в детских учреждениях запрещается. Оцинкованная посуда пригодна только для хранения воды и мытья посуды. Форма посуды рекомендуется без выступов и углублений, затрудняющих ее очистку. На наружные стенки котлов, на ручки разливательных ложек наносится маркировка, указывающая их объем и назначение. Очень важно, чтобы емкости, в которых кипятят молоко, не использовали для приготовления супов или третьих блюд.

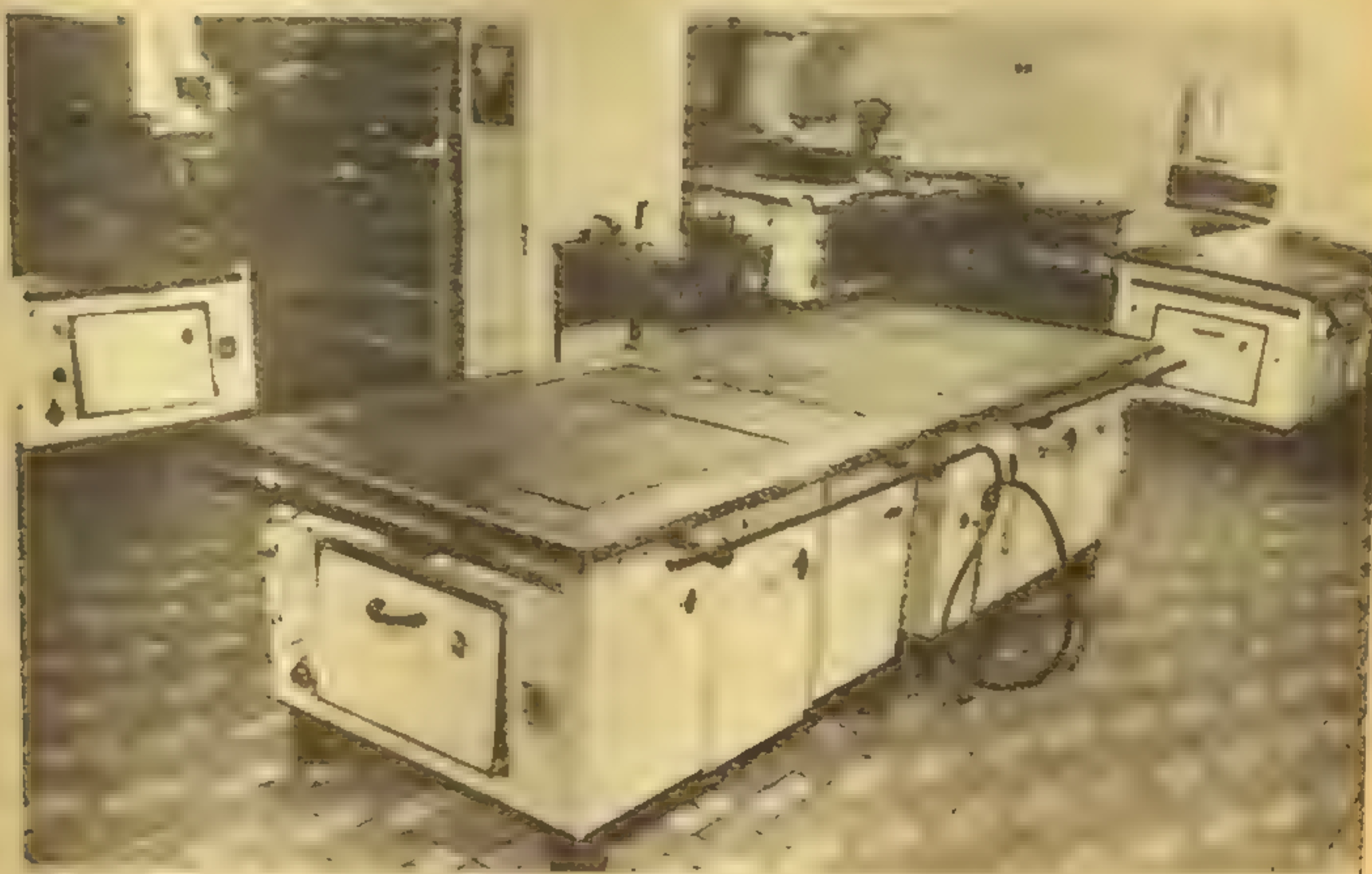
Весы на кухне нужны для взвешивания сырых продуктов перед закладкой их в котлы и отдельные весы для взвешивания готовых блюд при раздаче их в детские группы. Взвешивание сырых продуктов и готовых блюд на одних весах не допускается.

В холодильниках хранят скоропортящиеся продукты, выписанные на данный день согласно меню.

В помещение, предназначенное для первичной обработки овощей, картофеля, подводится горячая и холодная вода, устанавливается двухгнездная мойка, картофелечистка, стеллаж для тазов, ведер, ножей.

В моечную устанавливают двух- или трехгнездную мойку (из нержавеющей стали или чугунную эмалированную), к ней





Горячий цех. Здесь в центре установлена плита, над которой имеется колпак с вытяжной вентиляцией (на фотографии это не показано).



Оборудование цеха для обработки сырого мяса. Здесь обязательно должны быть установлены столы с металлическим покрытием, мясорубки, холодильная камера и двухсекционная мойка с подведенной к ней горячей и холодной водой.

Мясорубки для приго  
мяса — необходимос

В дошкольном учрежд  
обработки вареного м  
здесь установлена холо  
для сортир





Мясорубки для приготовления фарша из сырого (1) и вареного (2) мяса — необходимое оборудование кухни в дошкольном учреждении.



В дошкольном учреждении оборудуется специальный цех и для обработки вареного мяса. На рисунке показан общий вид цеха: здесь установлена холодильная камера, мясорубка, столы, посуда для сортировки обработанных продуктов.





В помещении для обработки птицы установлена специальная плита с устроенной над ней вытяжкой, обеспечивающей нормальную воздушную среду, столы с металлическим покрытием.



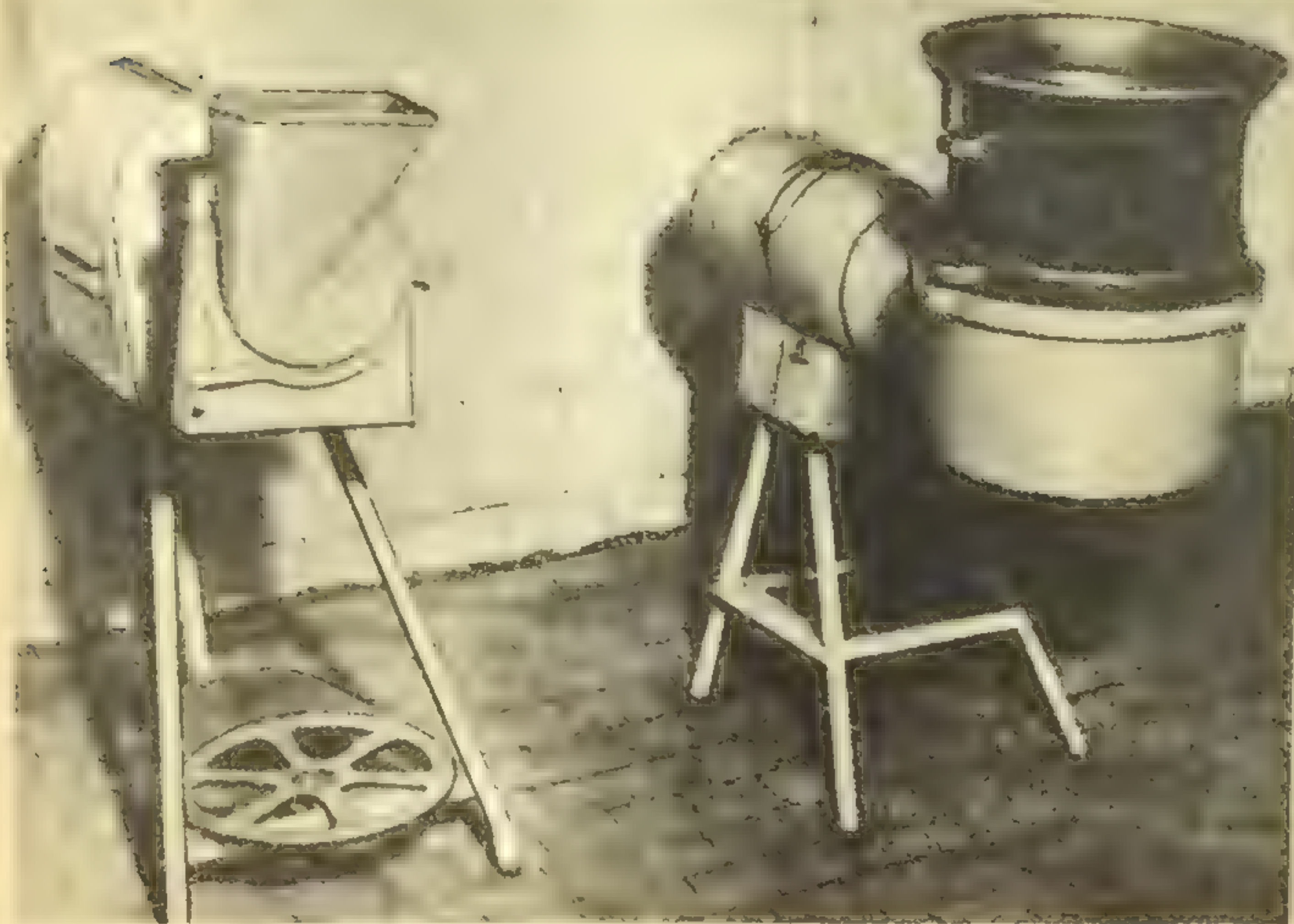
Кухню рекомендуется оборудовать жаровочным шкафом для выпечки изделий из теста и приготовления вторых блюд.



Суточная проба детского питания хранится в специальных холодильных камерах.

Кухня дошкольного учреждения  
оборудована для обработки  
продукции: 1 — машина  
для резки варенных



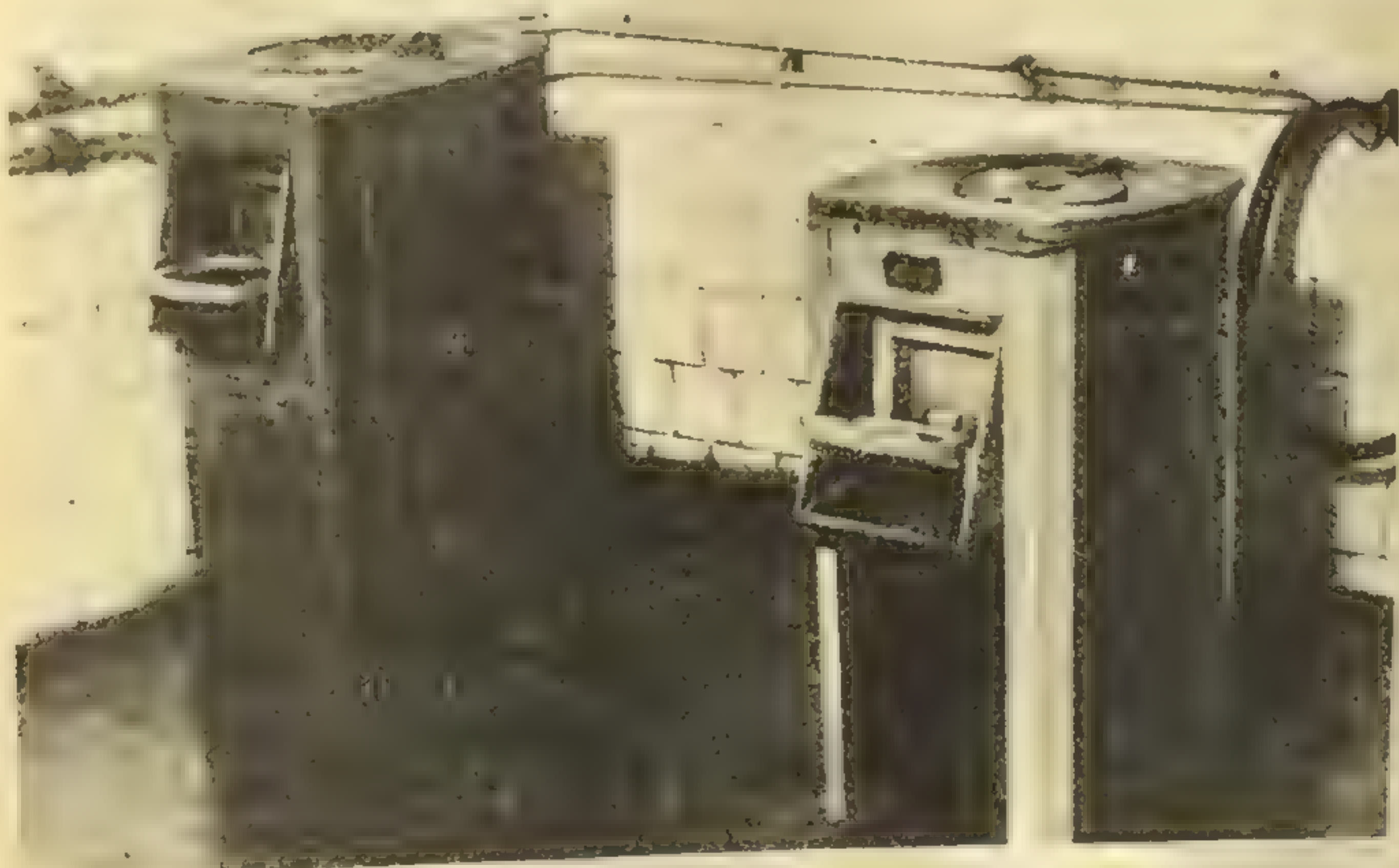


1

2

3

4



Кухня дошкольного учреждения оборудуется специальными машинами для обработки сырых и вареных овощей. На рисунках показаны: 1— машина для резки сырых овощей; 2— машина для резки вареных овощей; 3—4— картофелечистки.





Для мытья посуды отводится специальное помещение, где устанавливают двух- или трехгнездную мойку, столы с металлическим покрытием для грязной и стеллажи для чистой посуды.



Для хранения мяса, рыбы и птицы должны быть холодильные установки. В соответствии с санитарными правилами устройства и содержания дошкольных учреждений мясные и рыбные продукты хранятся отдельно.

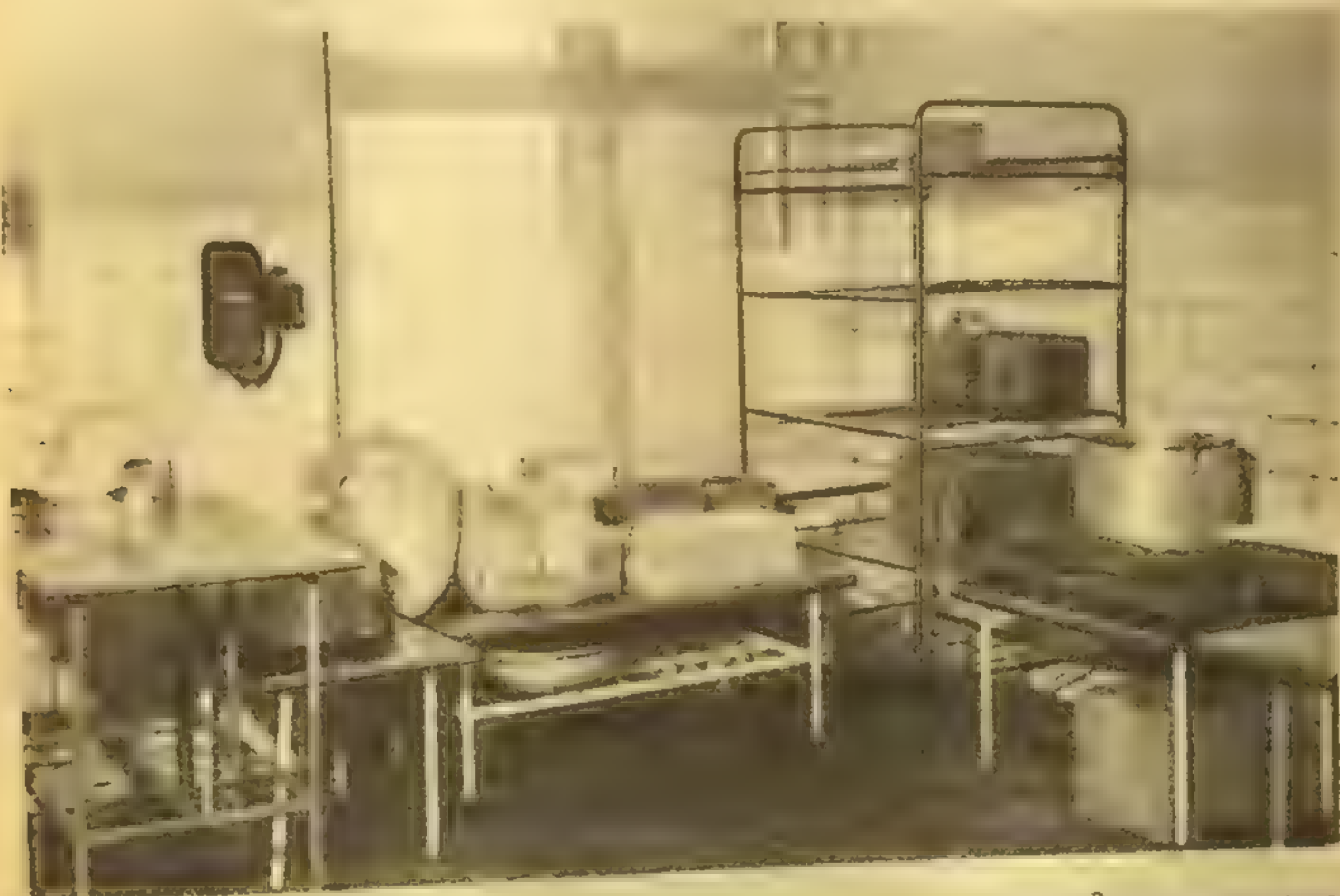
В помещении для хранения продуктов для соблюдения гигиены должны содержаться...

Для суточного хранения продуктов хорошо проветриваемые шкафы, лари, шкафы...





В помещении для хранения и резки хлеба созданы все условия для соблюдения гигиенических требований и санитарных правил содержания дошкольных учреждений.



Для суточного хранения сухих продуктов оборудуют теплое, хорошо проветриваемое помещение, где устанавливают термометры, лари, шкафы, стеллажи, отстоящие от стен на 25 см и от пола на 15 см.



подводят горячую и холодную воду. Здесь же устанавливают столы с металлическим покрытием для грязной посуды и стеллажи для чистой посуды. Стеллажи лучше всего решетчатые из дюралюминиевых трубок.

В том случае, если в пищеблоке нет достаточно помещений, то для мытья посуды и первичной обработки овощей можно выделить часть общей комнаты, отделив ее перегородкой — экраном.

**Мытье посуды столовой и кухонной.** Уборка помещений пищеблока и транспортных средств. Выполнение санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к содержанию посуды, оборудования и помещений пищеблока, а также транспортных средств, в значительной мере обеспечивает профилактику кишечных инфекций и пищевых отравлений у детей.

Столовая и чайная посуда (фаянсовая, фарфоровая), вилки, ножи, ложки (из нержавеющей стали), кастрюли, в которых приносится пища из кухни, т. е. посуда, из которой едят дети, должны храниться в буфете в групповых помещениях.

В группах для мытья посуды рекомендуется устанавливать двухгнездные мойки. Перед мытьем посуда тщательно очищается от остатков пищи, затем моется в горячей воде с добавлением горчицы или пищевой соды (из расчета 100 г на 10 л воды), обдается кипятком и сушится на полках-решетках. Чайную посуду полагается мыть отдельно от столовой.

При отсутствии пищевой соды или горчицы для мытья посуды можно использовать кальцинированную соду, моющие порошки типа «Прогресс», «Ярославна» и пр. (инструкция МЗ СССР, утвержденная 24/XII 1973 г.).

Бутылочки для молока и молочных смесей после предварительной очистки ершами складывают в эмалированную кастрюлю или бачок, заливают холодной водой так, чтобы полностью покрыть бутылочки, закрывают крышкой и кипятят в течение 15 минут с момента закипания воды. После кипячения их высушивают.

Соски после употребления промывают, кипятят в течение 15 минут и хранят сухими в стеклянной посуде.

**Кухонные машины** и другое оборудование после приготовления пищи разбирают, тщательно промывают горячей водой с мылом, затем прополаскивают кипятком, высушивают и закрывают чехлами из белой ткани.

Если к стенкам котла или кастрюли плотно пристала пища, ее нужно отмочить и только после этого счищать. Очищенную от остатков пищи посуду моют в теплой воде с горчицей или в 1%-ном растворе соды в одном гнезде мойки; в другом гнезде прополаскивают горячей проточной водой. Чистую посуду сушат на стеллажах.

Разделочные доски.  
Колоду для разруба  
промывают горячей  
Салфетки, марлю, с  
отвары, стжимают с  
стирают в горячей воде  
Щетки, мочалки пос  
мывают 15 мин и высуш  
Текущую уборку кухн  
по мере надобности. В  
влажным способом. По  
кальцинированной содой  
протирают влажными тря  
чей водой с кальциниров  
чина или 0,5%-ным ос  
Пыль с потолка, с карниз  
влажной тряпкой или пы  
моют 2%-ным раствором  
горячей водой.  
Все кладовые необхо  
проводить уборку влажн  
раствором.  
Для предупреждения  
бочки, ящики, бидоны)  
вносить ее в кладов  
на чистой клеенке или в  
Все транспортные сред  
ческие и деревянные ящи  
каждого использования  
арованной соды, обдаю  
в местах, не доступных  
прим транспортн  
и хранят пищеб  
Пищевые продукты в  
повар и старшая медици  
мять мясо без документов  
ветеринарного клейма. Н  
инкубатора.  
Если качество каких-  
пользовать их в питании  
немедленно следует сооб  
ветствующих мер (состав  
а если таковых нет, то з  
других продуктов).



**Разделочные доски, ножи, веселки, скалки** после окончания работы очищают, промывают горячей водой и высушивают.

**Колоду для разрубания мяса** после использования сразу же промывают горячей водой, насухо зачищают ножом и посыпают солью.

**Салфетки, марлю, сита**, через которые процеживают овощные отвары, отжимают соки из ягод и фруктов, после употребления стирают в горячей воде и кипятят в течение 15 минут.

**Щетки, мочалки** после мытья посуды тщательно промывают, кипятят 15 мин и высушивают.

**Текущую уборку кухни** проводят в течение всего рабочего дня по мере надобности. В конце дня осуществляется общая уборка влажным способом. Полы моют ежедневно горячей водой с кальцинированной содой. Панели стен и подоконники ежедневно протирают влажными тряпками; один раз в неделю их моют горячей водой с кальцинированной содой и 1%-ным раствором хлорамина или 0,5%-ным осветленным раствором хлорной извести. Пыль с потолка, с карнизов убирают один раз в неделю, протирают влажной тряпкой или пылесосят. Бачки для отбросов ежедневно моют 2%-ным раствором кальцинированной соды и ополаскивают горячей водой.

Все кладовые необходимо содержать в чистоте, регулярно проводить уборку влажным способом, пол и стены мыть содовым раствором.

Для предупреждения загрязнения пищевых продуктов тару (бочки, ящики, бидоны) нужно очищать от грязи и пыли, прежде чем вносить ее в кладовую. Продукты в кладовой взвешивают на чистой клеенке или в таре.

Все транспортные средства — кузов машины, мешки, металлические и деревянные ящики, кадки, бидоны, фляги и пр. — после каждого использования очищают, промывают раствором кальцинированной соды, обдают горячей водой, высушивают и хранят в местах, не доступных загрязнению.

#### **ПРИЕМ, ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

Пищевые продукты в детском учреждении принимают завхоз, повар и старшая медицинская сестра. Строго запрещено принимать мясо без документов о ветеринарном осмотре и при отсутствии ветеринарного клейма. Нельзя также принимать куриные яйца из инкубатора.

Если качество каких-либо продуктов вызывает сомнение, использовать их в питании нельзя. О некачественности продуктов немедленно следует сообщить заведующей для принятия соответствующих мер (составление акта, замена свежими продуктами, а если таковых нет, то замена меню в соответствии с наличием других продуктов).



Для предупреждения загрязнения и порчи продуктов очень важно правильно их **транспортировать и хранить**. Транспортные средства, предназначенные для перевозки продуктов питания, нельзя использовать для других целей.

Перевозку мяса и рыбы нужно производить в ящиках, обитых внутри оцинкованным железом. Если такой тары нет, эти продукты можно транспортировать в повозках, выстланных чистым брезентом или другой непромокаемой тканью. Транспортировку молока производят в металлических бидонах с плотно закрывающимися крышками, имеющими прокладки из резиновых колец или другого материала. Творог и сметану перевозят

Таблица 3

**Сроки хранения пищевых продуктов**

Выписка из «Санитарных правил устройства и содержания детских дошкольных учреждений» <sup>1</sup>			
Наименование продуктов	Температура хранения	Сроки хранения в холодильнике	Сроки хранения в леднике
Сливочное масло . . . . .	от + 2 до + 4°	10 суток	5 суток
Мясо . . . . .	0°	5 «	2 «
Рыба охлажденная . . . . .	0°	до 2 «	1 сутки
Куры . . . . .	0°	не более 2 суток	1 «
Яйца . . . . .	0°	не более 20 дней	не более 20 дней
Творог . . . . .	от 0 до + 8°	до 36 ч	до 36 ч
Сметана . . . . .	от 0 до + 8°	до 72 ч	до 72 ч
Молоко . . . . .	от 0 до + 8°	до 20 ч	до 20 ч
Выписка из «Санитарных правил о сроках хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов в торговой сети и предприятиях общественного питания» <sup>2</sup>			
Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при 4—8°С (в ч)		
Субпродукты: охлажденные . . . . .	до 12		
замороженные . . . . .	до 24		
Колбаса вареная, сосиски, сардельки . . . . .	до 48		
Кисломолочные продукты . . . . .	до 24		

<sup>1</sup> Утверждены Главным государственным санитарным врачом СССР М., 1975.

<sup>2</sup> Утверждены заместителем Главного государственного санитарного врача СССР 27/XII 1974г., № 1161-74.



в специально приспособленной, плотно закрытой таре. Для перевозки хлебных изделий требуются деревянные, хорошо сколоченные ящики с отверстиями в верхней части стенок.

Каждый вид продукта должен храниться в соответствии с санитарными правилами устройства и содержания детских дошкольных учреждений (см. табл. 3). Наибольшее внимание следует обращать на хранение скоропортящихся продуктов: мясных, рыбных, молочных — и таких, которые идут в питание детей без тепловой обработки (масло, хлеб, сахар и пр.). Ни в коем случае нельзя хранить вместе сырые продукты и готовые изделия. Сухие продукты (хлеб, мука, крупа, сахар), сухие ягоды, фрукты, молочные продукты и масло, мясные и рыбные продукты, овощи следует хранить отдельно.

Для хранения сухих продуктов нужно иметь теплые, хорошо проветриваемые, снабженные термометрами кладовые; они должны быть оборудованы ларями, шкафами и стеллажами. Стеллажи должны отстоять от стен на 25 см. Дно ларей, шкафов, стеллажей должно отстоять от пола не менее чем на 15 см. Хлебные изделия хранят в специальном шкафу, приподнятом над полом на расстоянии не менее 30 см. Сухие продукты — бакалейные и кондитерские — хранятся в упаковке на стеллажах при комнатной температуре.

Овощи и картофель требуют для хранения особых условий (см. «Заготовка ягод, плодов и овощей», с. 122).

Все пищевые продукты, поступающие в детское дошкольное учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов.

Сливочное масло хранят в таре или брусками, плотно завернутыми в пергаментную бумагу. Сыр нужно хранить отдельно от всех других продуктов. Творог и сметана должны иметь накладную о сроке их изготовления. Эти продукты могут храниться в бочонках с крышками из фанеры, под которой должна быть прокладка из чистого полотна, пергамента или целлофана.

Мясо, рыба и птица, различные субпродукты должны храниться в холодильниках или погребах. Части туши лучше хранить в подвешенном состоянии на вылуженных крюках так, чтобы они не касались пола и стен. Рыбу и птицу хранить в ящиках на стеллажах.

### ПОДГОТОВКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Молоко, принятое на кухню, сырое или пастеризованное, нужно немедленно кипятить, чтобы предотвратить размножение в нем болезнетворных микробов. Кипятить молоко следует в течение 2—3 минут в алюминиевой закрытой посуде. Для предохранения молока от скисания сразу по окончании кипячения



его нужно быстро охладить, опустив котел с молоком в емкость с холодной водой и затем хранить в холодном месте (холодильнике или погребе при температуре 4—8°). Кипяченое молоко не следует хранить дольше 20 часов. Прокисшее молоко используют только в исключительных случаях для приготовления блюд, подвергающихся термической обработке, — оладьев, блинов и т. д.

Оттаивание мяса проводить при температуре 7° (в холодильнике или леднике). Мясо должно оттаивать не более 18 часов<sup>1</sup>. При более высокой температуре и более длительное время оттаивать мясо не рекомендуется, так как это влечет за собой большую потерю мясных соков, что значительно снижает его пищевые качества.

Промывать мясо можно только после удаления загрязненных мест и мест клеймения. Для сохранения питательных веществ в мясе промывать его надо цельным куском в проточной воде; если нет проточной воды — в тазу или в другой посуде. Воду нужно менять 3—4 раза, затем подержать этот кусок на весу и еще раз обдать его водой. Вымытое мясо разрезать на куски и больше не мыть. В воде мясо оставлять нельзя, так как в воду переходят минеральные соли, столь необходимые растущему организму, и экстрактивные вещества, которые содержатся в мясе и придают бульону и мясным блюдам приятный запах и вкус.

При подготовке печени для изготовления любого блюда ее нужно тщательно вымыть, удалить крупные сосуды и пленки. Термической обработке печень подвергается относительно непродолжительное время (10—15 минут), поэтому нарезать ее нужно небольшими кусками.

При подготовке рыбного филе его промывают в проточной воде, проверяют, есть ли кости, удаляют их. Цельную рыбу после потрошения хорошо моют в проточной воде и только после этого приступают к ее дальнейшей обработке. Рыбные блюда после приготовления хранению не подлежат, сразу подаются на стол.

Сохранить питательные вещества в растительных продуктах можно только при правильной кулинарной их обработке.

При варке овощей кастрюля должна быть плотно закрыта крышкой, чтобы содержащиеся в них витамины, ферменты, фитонциды максимально сохранить от разрушения. Для пюре, гарниров, винегретов картофель и овощи рекомендуется варить на пару, при этом в них сохраняются все питательные вещества, вкус и аромат.

Заранее очищать овощи и оставлять их в воде нельзя, так как минеральные соли и витамины из овощей переходят в воду, питательная ценность продуктов снижается. Очищенные овощи перед жарением или варкой нужно опять сполоснуть холодной

<sup>1</sup> См.: Петровский К. С. Гигиена питания. 2-е изд. М., 1975.



водой. Оставлять на воздухе очищенные овощи и фрукты также нельзя, так как под действием кислорода воздуха в них разрушаются витамины, особенно витамин С. Поэтому овощи и фрукты необходимо обрабатывать непосредственно перед приготовлением соответствующего блюда.

Особого внимания при обработке требуют овощи, плоды которых при росте могут соприкасаться с землей (огурцы, помидоры), и те, которые растут в земле (все корнеплоды).

Все сырые овощи нужно чистить нержавеющей ножом, срезая кожуру, испорченные места и корневую часть.

Огурцы и помидоры перед использованием тщательно промыть щеткой в проточной воде, обдать кипятком и осушить.

Корнеплоды перед очисткой промыть щеткой в проточной воде, после очистки вымыть в холодной воде, если они предназначены для приготовления горячих блюд, а если для салатов — обдать кипятком. При отсутствии проточной воды овощи можно мыть в тазу с водой, затем переложить в дуршлаг, обдать чистой водой и только после этого чистить. У молодых корнеплодов верхний слой срезать не следует, его нужно соскабливать ножом. Морковь и петрушку так нужно чистить круглый год.

Белокочанную капусту промыть, отрезать наружную часть кочерыжки, удалить верхние листья и только после этого можно шинковать.

Цветную капусту промыть, снять листья у корня, отрезать наружную часть кочерыжки, еще раз промыть, разобрать на дольки, срезать побуревшие места, вырезать кочерыжку и закладывать в кипящую воду или бульон.

Некоторые овощи ребенок должен получать сырыми: салат, морковь, огурцы, редис, лук, зелень петрушки и укропа. Перед тем как шинковать или протирать через терку сырые очищенные овощи, их следует положить в дуршлаг или сито и хорошо сполоснуть кипяченой водой.

Перед приготовлением зелень нужно тщательно перебрать, очистить от корней, травы и сложить в большую посуду с холодной водой минут на 10, чтобы отмокли частицы земли и песка. Через 10 минут зелень осторожно вынуть из посуды, разложить в сите (дуршлаге, решете) и тщательно промыть в проточной воде. Нельзя выливать воду из кастрюли до того, как из нее будет вынута зелень, чтобы вновь не загрязнить ее землей и песком, осевшими на дне кастрюли.

Как и овощи, приготовленную зелень нужно сейчас же подавать на стол или использовать в приготовлении другого блюда. Варить зелень нужно не более 10 минут.

Сырые фрукты и ягоды можно давать детям только зрелые и непомятые. Перед едой их необходимо тщательно вымыть и обдать кипятком. Если свежие фрукты и ягоды идут на приготовление компотов, то варить их нужно 10 минут, а затем настаивать 2—3 часа в прохладном месте.



При приготовлении киселей и муссов сок фруктов и ягод используется сырым и свежим.

При подготовке ягод для отжимания соков особое внимание следует обращать на правильность их обработки. Спелые, неповрежденные ягоды положить в дуршлаг или сито, тщательно промыть в проточной воде, желательна под сильной струей, чтобы удалить прилипшие частички земли, травинки, листочки, обдать кипятком и после этого отжимать сок.

Яблоки для сока должны быть спелыми и свежими, без пятен и изъянов. Их нужно тщательно вымыть щеткой под проточной водой и обдать кипятком. Цитрусовые плоды также тщательно моют щеткой под проточной водой и обдают кипятком.

Чтобы приготовить сок из винограда, его надо тщательно перебрать, вымыть под проточной водой, обдать кипятком и вынуть зернышки. После этого можно приступать к соковыжиманию.

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Пищу готовят перед кормлением детей.

Для получения вкусной, сочной пищи варить ее следует на слабом огне, не допуская бурного кипения воды.

При жарении любых продуктов огонь должен быть средним. Дым, поднимающийся со сковороды от горящего масла, указывает на то, что огонь слишком большой. Запеканки готовят при температуре 170—180°, мясо — 240—250°.

Для приготовления мясного бульона рекомендуется использовать так называемые сахарные кости. Их нужно залить холодной водой и варить на слабом огне не менее 3 часов. Нужно помнить, что добавление воды в готовый бульон резко снижает его вкусовые качества.

Чтобы получить сочное вареное мясо, его закладывают в кипящую воду. Вес кусков 1—1,5 кг. Под действием высокой температуры на куске мяса образуется тонкая белковая пленка. Она препятствует переходу в бульон экстрактивных веществ и минеральных солей, отчего мясо получается сочным и душистым. Признак готовности мяса — выделение при проколе вилкой светлого сока, без розовой окраски.

Мясной фарш должен изготавливаться непосредственно перед приготовлением блюда<sup>1</sup>.

Котлеты, тефтели или другие изделия из мясного и рыбного фарша должны подвергаться термической обработке по мере изготовления. Для этого их выкладывают на хорошо разогретую сковороду, поджаривают с обеих сторон, а затем в духовом шкафу доводят до готовности (примерно 20 минут).

<sup>1</sup> См.: Петровский К. С. Гигиена питания. 2-е изд. М., 1975.



Вторые блюда, приготовленные из вареного мяса, перед выдачей из кухни нужно прокипятить в соусе или бульоне в продолжение 10—15 минут.

Давать детям яйца надо только сваренными или вкрутую, или «в мешочек». Они должны быть свежими и непременно куриными. Использование яиц водоплавающей птицы (гусей, уток и др.) для питания детей запрещено.

Каши и макаронные изделия подаются на стол, не допуская их охлаждения.

Овощи для пюре и гарниров рекомендуется варить на пару очищенными. Первыми закладываются корнеплоды — морковь, репа, брюква и др. — и варятся до полуготовности, затем добавляются картофель и капусту. Хранить готовое овощное пюре не разрешается. Если очищенные овощи варят не на пару, а в воде, то овощной отвар обязательно используют в пище (овощное пюре, овощные супы, борщи или другие блюда). Овощи, предназначенные для винегретов, варят в воде неочищенными. Хранить винегрет не разрешается.

Не рекомендуется класть в сырые овощи томат-пюре, они становятся жесткими из-за кислоты, находящейся в томатном пюре.

**Помните.** Давать детям пищу, оставшуюся от предыдущего кормления, не разрешается.

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СОТРУДНИКОВ ПИЩЕБЛОКА**

Работники пищеблока обязаны строго соблюдать правила личной гигиены. Перед работой следует вымыть руки выше локтя с мылом и щеткой, надеть чистую спецодежду, волосы убрать под косынку или колпак. Нельзя закалывать булавками спецодежду, носить в карманах мелкие металлические предметы (шпильки, заколки), так как они могут попасть в пищу. Особое внимание нужно уделять чистоте рук. Ногти коротко стричь. При появлении на коже рук гнойников работники пищеблока от работы отстраняются. Не допускаются к работе лица, больные острыми кишечными и респираторными заболеваниями. Все работники пищеблока должны обязательно снимать спецодежду перед посещением туалета, после этого руки следует обработать 0,2%-ным раствором осветленной хлорной извести и помыть с мылом.

Для профилактики распространения в детском учреждении инфекционных заболеваний все вновь поступающие на работу в пищеблок должны проходить медицинский осмотр и подвергаться специальным исследованиям на бактерио- и глистоносительство. В дальнейшем все работники пищеблока должны систематически проходить медицинские осмотры со специальным лабораторным обследованием<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Инструкция по проведению обязательного профилактического медицинского обследования лиц, работающих в пищевых предприятиях и детских учреждениях, утверждена Всесоюзной государственной санитарной инспекцией 6/II 1961 г., № 352-61.



## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ



ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАР

Для ребенка первого  
молоко, содержащее белки,  
углеводы, витамины, минералы,  
тела, ферменты.

Белки женского молока  
что способствует лучшему  
составе все необходимые  
оптимальных соотношениях.

В жире женского молока  
легкоусвояемая олеиновая  
ное количество жизненно  
кислот. Благодаря ферментам  
активностью, жир состоит

Углеводы женского  
особой формой молочного  
микробов в кишечнике, у

Лучшие условия для  
шеств обеспечивает и их  
часть белков женского

части жира и шесть час  
содержание в нем каль

Особенно важно каль  
лучше материнским) мо

у детей этого возраста, м  
наиболее ограничены фу

тельного аппарата. Об  
ность слюнных желез, не

ность ферментов желудоч  
увеличения возраста ребе  
всех органов системы  
функции.

Для того чтобы макси  
годия жизни матерински  
необходимо регулярно



## ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

### ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Для ребенка первого года жизни основная пища — женское молоко, содержащее биологически полноценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, гормоны, иммунные тела, ферменты.

Белки женского молока на 50—60% состоят из альбуминов, что способствует лучшему их усвоению. Они содержат в своем составе все необходимые растущему организму аминокислоты в оптимальных соотношениях.

В жире женского молока преобладает моновенасыщенная легкоусвояемая олеиновая кислота. В нем содержится значительное количество жизненно важных, высоко непредельных жирных кислот. Благодаря ферменту липазе, обладающему значительной активностью, жир состоит из мелких частичек.

Углеводы женского молока, представленные в основном особой формой молочного сахара, обеспечивают рост полезных микробов в кишечнике, угнетающих болезнетворные микроорганизмы, что положительно сказывается на функции пищеварения.

Лучшие условия для переваривания и всасывания пищевых веществ обеспечивает и их соотношение в женском молоке. На одну часть белков женского молока в нем приходится примерно три части жира и шесть частей углеводов. Этому же способствует содержание в нем кальция и фосфора в соотношении 2:1.

Особенно важно обеспечить вскармливание женским (еще лучше материнским) молоком детей первых 3—4 месяцев жизни. У детей этого возраста, и особенно в период новорожденности, наиболее ограничены функциональные возможности пищеварительного аппарата. Об этом свидетельствуют слабая деятельность слюнных желез, недостаточное количество и малая активность ферментов желудочного сока, низкая секреция основных пищеварительных ферментов, слабая продукция желчи. По мере увеличения возраста ребенка происходит постепенное развитие всех органов системы пищеварения, совершенствуются их функции.

Для того чтобы максимально обеспечить детей первого полугодия жизни материнским молоком, медицинским работникам необходимо регулярно проводить среди населения санитарно-





[illegible]

СРОКИ ВВЕДЕНИЯ П  
ПРИ ЕСТЕСТВЕННОМ

Дети рано нуждаются в минеральных веществах в рацион ребенка след с 0,5 чайной ложки в до до 30—50 мл (в два сока. В возрасте 3 меся соки: яблочный, моркови лосовый, малиновый.

Клубнику и землянику следует есть с осторожностью. Эти ягоды, как и малина, являются сильным аллергеном. При наличии у ребенка аллергического диатеза, вызывающего различные кожные заболевания, также может способствовать развитию аллергии. Поэтому назначать его следует с осторожностью. Дети, страдающие повышенной чувствительностью к различным продуктам, должны избегать употребления клубники и земляники.

Давать детям соки  
в рацион детей нужно  
введение детям фрукт  
тельное влияние на се  
пищеварения, повыша  
С 3,5 месяцев  
с 1,8

С 5 месяцев ребенок должен получать пюре (с 5,5 месяцев — с маслом).

Вторым в диетическом питании является витамин В<sub>1</sub> (тиамин). Он содержится в злаках, особенно в пшенице, гречихе, овсе, рисе, а также в дрожжах. Витамин В<sub>1</sub> необходим для нормального обмена веществ и для нормальной работы нервной системы. Его недостаток приводит к развитию болезни бери-бери, которая характеризуется поражением нервной системы и сердца. Витамин В<sub>1</sub> также участвует в образовании энергии из углеводов, жиров и белков. Поэтому его недостаток приводит к снижению энергии и к истощению. Витамин В<sub>1</sub> содержится в следующих продуктах:



го молока можно проводить на водяной бане при температуре воды 100° в течение 3—5 минут от начала кипения воды. При вскармливании детей донорским молоком необходимо вводить в их рацион витамин С до 100 мг ежедневно.

### **СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА ПРИ ЕСТЕСТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ**

Дети рано нуждаются в дополнительном введении с пищей минеральных веществ и витаминов. Поэтому с первого месяца в рацион ребенка следует вводить фруктовые и овощные соки с 0,5 чайной ложки в день, увеличив их объем в течение недели до 30—50 мл (в два приема). Начинать лучше с яблочного сока. В возрасте 3 месяцев дети должны получать разнообразные соки: яблочный, морковный, вишневый, сливовый, томатный, абрикосовый, малиновый.

Клубнику и землянику детям первого года жизни давать не следует. Эти ягоды, как правило, у детей, страдающих экссудативным диатезом, вызывают его обострение. Сок цитрусовых плодов также может способствовать обострению экссудативного диатеза, поэтому назначать его нужно с осторожностью. Некоторые дети страдают повышенной чувствительностью и к морковному соку.

Давать детям соки лучше в конце кормления. С 1,5 месяцев в рацион детей нужно вводить фруктовое пюре. Раннее введение детям фруктовых соков и пюре оказывает положительное влияние на секреторную и моторную функции органов пищеварения, повышая аппетит и нормализуя стул ребенка.

С 3,5 месяцев в пищу вводят яичный желток, начиная с 1/8—1/4 и увеличивая его количество за 2—3 дня до 1/2. Половину желтка ребенок должен получать ежедневно.

С 5 месяцев независимо от количества грудного молока у матери дети должны получать первый прикорм, лучше овощное пюре (с 5,5 месяцев в овощное пюре добавляется 3% сливочного масла). Правильно приготовленное овощное пюре для ребенка является основным источником минеральных веществ и некоторых витаминов. Детям с гипотрофией, рахитом, анемией, экссудативным диатезом первый прикорм овощным пюре можно вводить на 2—3 недели раньше.

Вторым видом прикорма должна быть 8—10%-ная каша, приготовленная на цельном молоке, с 5% сахара и 3% сливочного масла. Кашу готовят из муки разнообразных круп, чаще гречневой или овсяной. Овсяная и гречневая крупы более богаты минеральными веществами, витаминами группы В и незаменимыми аминокислотами.

В возрасте 6,5—7 месяцев для повышения секреторной активности желез пищеварительного тракта детям назначается мясной бульон, богатый экстрактивными веществами. Количество



его не должно превышать 30—50 мл. С 7 месяцев в рацион ребенка нужно вводить овощной суп, сваренный на мясном бульоне. К супу можно дать сухарик из белого хлеба (примерно 2 г).

С 7,5—8 месяцев в питание детей вводится мясной фарш до 30 г (1 столовая ложка), приготовленный из говяжьего или куриного вареного мяса. Мясо может быть заменено пюре из свежей печени. Оно особенно рекомендуется детям, страдающим анемией, рахитом, гипотрофией. Необходимость вводить мясо в пищу детей в эти сроки определяется тем, что к 8 месяцам у ребенка появляется способность к быстрой ферментной адаптации на мясной белок. В это же время вводится третий прикорм в виде молочнокислых продуктов или пресного молока. Вместе с молоком можно давать сухарик, бисквитное печенье.

С 9—10 месяцев мясной фарш в питании детей можно заменять фрикадельками, а затем и паровыми котлетами.

Все виды прикорма должны вводиться в рацион постепенно, начиная с небольших количеств (10—15 г). Постепенность введения прикорма создает условия для выработки у детей сложных приспособительных реакций на новый вид пищи. Одновременно вводить два новых вида пищи не рекомендуется.

Отнимать ребенка от груди лучше в возрасте 11—12 месяцев, но если этот срок приходится на жаркое время года, ребенка следует продолжать кормить грудью до осени. Задерживать вскармливание ребенка грудью позже 14 месяцев не рекомендуется.

#### ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ПРИ ЕСТЕСТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

При естественном вскармливании дети должны получать на 1 кг массы тела: белков — примерно 2,0—2,5 г%, углеводов — от 12 до 14 г%, жиров в первые три месяца жизни — 6,5 г%, до шести месяцев — 6,0 г%, а во втором полугодии — 5,5 г%, до конца первого года жизни — 5,5—5,0 г%.

#### Примерное меню ребенка в возрасте 8,5 месяцев

6 часов — грудь матери.

10 » — 10%-ная молочная каша — 150 г, 1/2 желтка, 40—50 г фруктового пюре.

14 » — овощной суп на мясном бульоне — 50 мл, мясной фарш — 30 г, сухарик из белого хлеба — 2—3 г, овощное пюре — 80 г, фруктовый сок — 40—50 мл.

18 ч — кефир с 5% сахара — 160 г, печенье — 10 г, творог — 40 г.

22 ч — грудь матери.



## СМЕШАННОЕ И ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

При недостаточном количестве материнского или отсутствии донорского молока детей следует своевременно переводить на полноценное смешанное, а при необходимости искусственное вскармливание.

К смешанному вскармливанию условно относится такое, при котором удельный вес докорма составляет не менее  $1/5$  суточного количества пищи ребенка, искусственным вскармливанием — такое, при котором в рационе ребенка грудное молоко полностью отсутствует или составляет менее  $1/5$  суточного объема пищи.

В нашей стране для смешанного и искусственного вскармливания детей используются разнообразные продукты, основой которых является коровье молоко. Это адаптированные смеси «Малютка», «Малыш», «Виталакт», ферментированные виды молока — кефир, ацидофилин, биолакт и др., сухое (восстановленное) цельное коровье молоко и его разведения типа В-смесей.

Коровье молоко по своему составу, как в количественном, так и в качественном отношении, значительно отличается от женского. Белка в коровьем молоке в среднем содержится 2,8 г%, тогда как в женском — 1,1 г%. Качественный его состав также различен. Так, например, в белке коровьего молока альбуминовых фракций содержится около 40%, в белке женского молока — около 60%. Жира в коровьем молоке примерно столько же — 3,2 г%, но качественный состав его различен. Например, в коровьем молоке биологически активных полиненасыщенных жирных кислот в среднем содержится 1,3%, в женском — от 9 до 12%. Углеводов в коровьем молоке в 1,5 раза меньше, чем в женском. Кроме того, в нем меньше необходимых ребенку витаминов и ферментов. Так, например, активность липазы коровьего молока в 25 раз ниже, чем женского. Оно также значительно отличается от женского по минеральному составу. Содержание кальция в коровьем молоке в 4 раза, а фосфора в 6 раз выше, чем в женском.

В целях адаптации желудочно-кишечного тракта грудных детей предложено несколько способов обработки коровьего молока.

Разведением цельного коровьего молока крупяными отварами или мукой (смесь типа В-рис — разведение 2:1) достигается некоторое количественное приближение основных пищевых компонентов к женскому молоку.

Особого внимания в питании детей раннего возраста заслуживают кисломолочные продукты. Это объясняется их высокими биологическими качествами, о которых говорилось выше.

Кисломолочные продукты могут быть назначены в виде докорма при смешанном вскармливании или в качестве основного продукта при искусственном вскармливании. Их можно назна-



чать детям с 10-дневного возраста. Вводить эти продукты в рацион детей следует постепенно, как и любой другой вид пищи, с целью привыкания к ней. Начинать нужно с 10 мл в каждое кормление и, ежедневно удваивая дозу, довести ее до необходимого количества за 5—6 дней.

Если ребенок вскармливается сцеженным донорским молоком, то кисломолочные продукты лучше смешивать с ним в одной бутылочке непосредственно перед кормлением. При таком способе ребенок лучше и быстрее привыкает к кислому вкусу пищи.

При переводе детей на искусственное вскармливание в условиях отсутствия и материнского и донорского молока кисломолочные продукты (как и пресное молоко) на период привыкания ребенка к новому виду пищи назначаются в виде Б-смесей (разведение 1:1). Б-смеси назначают не более чем на 4—5 дней и затем детей переводят на вскармливание В-смесями до 2,5—3-месячного возраста. Далее (под контролем расчета питания) В-смеси заменяются цельными кисломолочными продуктами или пресным коровьим молоком.

Адаптированные смеси «Малютка» и «Малыш»<sup>1</sup> вырабатываются на одной специально обработанной молочной основе, содержат растительные масла, глицерофосфат железа, жиры и водорастворимые витамины (А, D, E, C, PP, B<sub>6</sub>), но различаются по составу углеводов и солей. В смесь «Малютка» вторым углеводом вводятся декстрин-мальтоза и лимоннокислые соли калия и натрия, в смесь «Малыш» вводится мука.

Используемая в смеси «Малютка» декстрин-мальтоза создает благоприятную среду для роста в кишечнике детей бифидобактерий, нормализующих функцию желудочно-кишечного тракта. Содержание полиненасыщенных жирных кислот в этих смесях приблизительно такое же, как и в женском молоке, так как 25% общего количества жира в них составляет растительное масло. Эссенциальные жирные кислоты, содержащиеся в смесях, способствуют лучшему использованию жира, а также белка благодаря присущему им белоксберегающему свойству. Смесь «Малютка» предназначена для вскармливания детей до 2-месячного возраста, «Малыш» — для детей старше 2 месяцев. В 100 г восстановленных смесей «Малютка» и «Малыш» содержится в среднем 1,9—2,0 г% белков, 3,5 г% жиров, 7,0 г% углеводов, 66,0 калорий<sup>2</sup>.

«Виталакт»<sup>3</sup> — адаптированный молочный продукт, выпускается в жидком и сухом виде. Жидкий нативный и вос-

<sup>1</sup> Смеси «Малютка» и «Малыш» созданы учеными Института питания АМН СССР.

<sup>2</sup> См.: Методическое письмо «Применение сухих молочных смесей «Малютка», «Малыш» и сухих обогащенных молочных каш в питании детей первого года жизни». М., 1971.

<sup>3</sup> «Виталакт» разработан Украинским НИИ мясной и молочной промышленности и Киевским НИИ ПАГ.



становленный виталакт сбалансирован по количеству и частично по качеству белка, аминокислот, содержанию жира и полиненасыщенных жирных кислот, углеводов, витаминов и минеральных веществ. «Виталакт» вырабатывается из коровьего молока, частично декальцинированной подсущенной или сухой молочной сыворотки, сливок и подсолнечного масла, сахара и его смеси с декстрином-мальтозой. Оптимальный уровень витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, биотина и витамина Е достигнут за счет природных витаминов, содержащихся в продуктах, используемых в производстве «Виталакта», витамины С и А добавлены в виде аптечных препаратов. «Виталакт» мягко створаживается и обладает вкусом свежего пастеризованного молока. Он предназначен для смешанного и искусственного вскармливания грудных детей, в том числе для новорожденных и недоношенных<sup>1</sup>. В 100 мл жидкого «Виталакта» содержится в среднем 2,0 г% белков, 3,6—3,7 г% жиров, 8,0 г% углеводов, 75 калорий.

Адаптированные молочные смеси «Малютка» и «Виталакт» при необходимости можно назначать детям с первых дней жизни. Готовят их непосредственно перед кормлением ребенка. Для приготовления восстановленной смеси «Малютка» нужно 15 г сухого порошка (1 столовая ложка без верха) развести в небольшом объеме теплой воды, довести количество жидкости до 100 мл и, непрерывно помешивая, кипятить в течение 3 минут.

Восстановленную смесь «Виталакт» готовят так же, как и смесь «Малютка», но вместо кипячения ее подвергают стерилизации в течение 5 минут, предварительно разлив по бутылочкам. Нативная смесь «Виталакт» не требует стерилизации, а только подогревания до 37°.

Смесь «Малыш» готовится так же, как смесь «Малютка».

Адаптированные смеси при смешанном и искусственном вскармливании можно назначать сразу в виде цельных смесей, соблюдая принцип постепенного введения их в рацион ребенка и не забывая о необходимости контроля расчетным методом за содержанием в нем основных пищевых компонентов.

#### **ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ПРИ СМЕШАННОМ И ИСКУССТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ**

При определении потребности в основных пищевых веществах детей, находящихся на смешанном и искусственном вскармливании, необходимо принимать во внимание качественные различия основных пищевых компонентов женского и коровьего молока.

В том случае, когда при смешанном вскармливании женское молоко в рационе ребенка занимает примерно 1/3 от обще-

<sup>1</sup> См.: Методическое письмо «Применение молока «Виталакт» (жидкого и сухого) для вскармливания грудных детей». Киев, 1975.



го количества пищи, то ребенок должен получать по расчету в сутки белка 3 г на 1 кг массы при равном содержании в рационе женского и коровьего молока — около 3,5 г. Если женское молоко занимает около 1/3 общего объема пищи, то потребность ребенка в белке возрастает. При искусственном вскармливании пресным или кислым коровьим молоком для покрытия своих потребностей ребенок должен получать белка примерно 4,0 г на 1 кг массы.

Потребность детей в жире и углеводах при смешанном и искусственном вскармливании такая же, как и при естественном<sup>1</sup>.

Так как смеси «Малютка», «Малыш» и «Виталакт» по своему химическому составу более близки к женскому молоку, чем к коровьему, потребность в белке у детей при получении этих смесей несколько ниже, чем при получении пресного молока и кисломолочных продуктов.

При искусственном вскармливании адаптированными молочными продуктами дети должны получать примерно 3,5—4,0 г белка на 1 кг массы. Потребность в углеводах и жире при вскармливании этими продуктами остается у детей такой же, как и при естественном вскармливании.

Прикорм при смешанном и искусственном вскармливании назначается на один месяц раньше, чем при естественном. Овощи, каши, желток и прочие продукты, составляющие прикорм, задерживаются в желудке дольше молока. Поэтому при смешанном и искусственном вскармливании дети могут раньше переводиться на пятиразовое кормление — с 4—4,5 месяцев.

Дети до года должны ежедневно получать<sup>1</sup> витамина А 0,5 мг (1600 ИЕ), витамина В<sub>1</sub> 0,5 мг, витамина В<sub>2</sub> 1,0 мг, витамина С 30 мг, витамина D 500 ИЕ. В условиях Крайнего Севера детям, находящимся на смешанном и искусственном вскармливании, а также в случаях, определяемых медицинскими показаниями, дозы витаминов увеличиваются на 50%. Детям, вскармливаемым грудью, аскорбиновой кислоты достаточно 30 мг в день, особенно в том случае, если в рационе питания их матерей содержится достаточное количество овощей и фруктов. Ребенку, получающему смешанное или искусственное вскармливание, аскорбиновой кислоты нужно не менее 100 мг в день (по 50 мг 2 раза в день).

Витамины группы В, кроме синтетических препаратов, можно рекомендовать в виде пасты из пекарских дрожжей или обезжиренных пивных дрожжей по 1 чайной ложке в день. Если используются сухие пивные дрожжи в таблетках, рекомендуется готовить из них гидролизат, давать детям по 1 чайной ложке 2 раза в день. Профилактические и лечебные дозы витамина D назначаются детям в соответствии с медицинскими показаниями.

<sup>1</sup> Приказ МЗ СССР № 331-60 от 17/VI—1960 г.



В ряде районов нашей страны (Крайний Север, некоторые районы Средний Азии, населенные пункты в горах, сельские местности, где по ряду причин нет молочных кухонь), а также при длительных переездах обеспечение детей свежими продуктами иногда затруднено. В таких условиях можно пользоваться консервированными продуктами, выпускаемыми пищевой промышленностью специально для детей первого года жизни.

Промышленностью выпускаются сухие молочные продукты, сухие обычные и обогащенные молочные каши, фруктовые и овощные соки, пюре, овощные и мясо-овощные супы. При составлении рецептур детских консервов и их консервировании учитываются физиологические возможности детей раннего возраста.

**Сухие молочные продукты.** Сухое молоко может использоваться в питании грудных детей и как самостоятельный продукт, и для приготовления различных блюд — пюре, каш.

Сухие молочные смеси типа В-рис в восстановленном виде обладают такими же пищевыми и вкусовыми качествами, как и смеси, приготовленные из свежего молока. Их применяют в питании детей только первых трех месяцев жизни.

Мука из риса, гречневой и овсяной круп используется для приготовления молочных смесей типа В-рис и для приготовления отваров и каш. Использование муки из круп для приготовления отваров и каш исключает большие потери крупы и упрощает их приготовление. При приготовлении каш лучше использовать мучную смесь, состоящую из 50% рисовой, 25% овсяной и 25% гречневой муки. Мучная смесь и гречневая мука в сочетании с молоком содержат высококачественный белок, а также разнообразные минеральные вещества.

**Молочные сухие каши.** Сухая молочная каша обладает высокими вкусовыми качествами; ее можно использовать для прикорма детей в те же возрастные сроки, как и кашу, приготовленную на свежем молоке.

Сухие обогащенные молочные каши изготавливаются на той же молочной основе, как и смесь «Малыш», с добавлением манной крупы или муки из различных круп, витаминов А, D, E, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP и растительного масла в качестве источника ненасыщенных жирных кислот. Эти каши как прикорм вводятся в рацион ребенка в том же возрасте, что и свежие.

Промышленное производство сухого молока, молочных смесей и каш гарантирует относительную стерильность пищи, хорошую ее перевариваемость и постоянный состав основных пищевых веществ. При герметической упаковке и в сухом помещении эти продукты сохраняются длительное время, но содержание в них витаминов при этом несколько снижается. Поэтому при вскармливании детей сухими молочными продуктами, за исключением обогащенных



каш, в их рацион должно быть введено повышенное количество витаминов, предусмотренное приказом МЗ СССР № 331-60 от 17/VI 1960 г.

**Фруктовые и ягодные соки** вырабатываются натуральными с добавлением сахара (некоторые соки с добавлением аскорбиновой кислоты). Готовятся соки осветленные и с мякотью плодов. Все они содержат большое количество минеральных веществ, витаминов и органических кислот. Неосветленные соки содержат пектин. Консервированные соки детям следует давать так же, как и свежие.

**Фруктовые и овощные пюре** используются при вскармливании детей как самостоятельные блюда, так и в сочетании с кашами и пюре, приготовленными из свежих овощей. Так, например, в каши можно добавлять консервированное яблочное пюре, а в картофельное пюре — консервированное морковное. Овощные пюре, в рецептуру которых входит несколько видов овощей, обладают более высокими пищевыми и вкусовыми качествами.

**Мясо-овощные и мясные пюре** обладают высокой биологической ценностью. Для их приготовления используется куриное и говяжье мясо в сочетании с различными овощами. Кроме того, промышленностью изготавливаются пюре из говяжьего мяса или печени.

Консервированные фруктовые, овощные и мясо-овощные пюре в рацион детей вводятся в те же сроки, что и приготовленные из свежих продуктов.

**Овощные и мясо-овощные супы** обладают высокой питательной ценностью благодаря сочетанию в них разнообразных овощей и продуктов животного происхождения. Овощные супы можно использовать и в качестве гарниров для мясных блюд. Вводятся эти продукты в соответствующие возрастные сроки.

### РАСЧЕТЫ ПИТАНИЯ

Для того чтобы правильно назначить питание детям, необходимо строго учитывать суточное количество фактически съеденной ребенком пищи. В первые дни поступления ребенка в детское учреждение рекомендуется назначить ему ориентировочное количество пищи исходя из возраста ребенка и массы его тела. Объем пищи, высчитанный таким способом, должен примерно составлять для ребенка: от 2 недель до 2 месяцев —  $1/5$  массы тела, от 2 до 4 месяцев —  $1/6$ , от 4 до 6 месяцев —  $1/7$ , от 6 до 9 месяцев —  $1/8$  массы тела. Через 4—5 дней тщательного наблюдения за его аппетитом производят расчет питания с целью выяснения удовлетворения потребности ребенка в основных пищевых веществах за счет фактического питания. Химический состав пищи определяется по специальным таблицам (табл. 1), но предварительно определяется среднее количество всех продук-



тов питания, полученных ребенком за предыдущие 3—4 дня. Если при расчете питания выявляется дефицит того или иного пищевого компонента, необходимо тотчас произвести соответствующую коррекцию.

Потребность ребенка первого года жизни в основных пищевых веществах, которая определяется характером вскармливания, рассчитывается на 1 кг либо должествующей (ДМ), либо приблизительно должествующей (ПДМ) массы тела ребенка. В тех случаях, когда фактическая масса (ФМ) тела ребенка равна должествующей или превышает ее, расчет потребности производится на фактическую массу тела ребенка. Если у ребенка имеется дефицит фактической массы выше 20%, расчет питания производится на приблизительно должествующую массу тела. Приблизительно должествующая масса тела складывается из фактической массы плюс 20% фактической массы (20% — условная величина, соответствующая максимальному дефициту массы при гипотрофии 1-й степени). Если дефицит массы тела ребенка значительно превышает 20% к должествующей массе тела, то приблизительно должествующую массу можно определить, взяв фактическую массу плюс 5—10 или 15% фактической массы тела ребенка. При дефиците массы у ребенка рассчитывают потребность только в белке и углеводах. Потребность в жире рассчитывают на 1 кг средней массы между фактической, должествующей или приблизительно должествующей.

Дефицит белка в рационах детей можно восполнить за счет цельного кефира, молока, творога, сухого молока. Исследования секреторной функции активности пищеварительных желез у здоровых доношенных детей свидетельствуют о том, что они с десятого дня жизни способны хорошо усваивать белок коровьего молока.

Примерно с трехнедельного возраста организм ребенка удовлетворительно адаптируется к введению в пищу жиров в виде рыбьего жира, растительных масел, а позже и сливок. Этими жирами можно пользоваться при необходимости коррекции жирового компонента рациона. Однако изучение обмена жира в организме детей на протяжении первого года жизни свидетельствует о лучшем усвоении ими жиров, богатых полиненасыщенными жирными кислотами (рыбьего жира, растительных масел — кукурузного, оливкового, подсолнечного, хлопкового), по сравнению с жиром коровьего молока (сливками, сливочным маслом). Поэтому при коррекции жира в детском рационе рекомендуется оказывать предпочтение рыбьему жиру или растительным маслам. Однако объем растительного (или рыбьего) жира не должен превышать 10% общего количества жира, содержащегося в суточном рационе. Недостаток углеводов в питании можно восполнить за счет сахарного сиропа.

Творог и жиры следует вводить в рацион детей дробно, разделив суточное количество их на несколько приемов пищи. Это



продиктовано тем, что введение больших количеств творога, и тем более жира, в одно кормление вызывает значительное напряжение секреторной функции пищеварительных желез, удлиняя весь процесс переваривания пищи. Детям в возрасте от 1 до 2 месяцев рекомендуется вводить творог не более 10 г в одно кормление, в возрасте 2—3 месяцев — 10—15 г, 4—5 месяцев — 20 г, 6—7 месяцев — 30 г. Кратность введения творога зависит от количества, которое ребенок должен получить в течение дня. Такие продукты, как творог, яичный желток или мясо, нужно давать детям в самом начале кормления, например: желток — с первыми порциями овощного пюре или каши, творог — с первой порцией кефира или молока, перед кашей или перед овощным блюдом и т. д.

Рыбий жир или растительное масло рекомендуется вводить в рацион ребенка с 5 капель 2 раза в день, увеличивая объем его на третий день по 10 капель 2 раза, с пятого дня — по 20 капель 2 раза, с седьмого дня — по 40 капель (1/2 чайной ложки) 2 раза в день. При необходимости количество рыбьего жира может быть увеличено за последующие 4—5 дней до 2 чайных ложек в день.

#### ПРИМЕРЫ РАСЧЕТОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

##### Естественное вскармливание

Ребенок родился в срок с массой тела 4800 г, длиной 57 см. В возрасте 2 месяцев ФМ ребенка — 6000 г, рост — 63 см, ДМ — 6200 г (4800 + 600 + 800), рост 63 см (57 + 3 + 3), гемоглобин — 11 г%. За сутки ребенок высасывает 1000 мл грудного молока, получает тертое яблоко (10 г), сок 30 г и рыбий жир 1 чайную ложку (табл. 4).

Таблица 4

Расчет химического состава рациона  
по фактически съеденной пище

Название продуктов	Количество съеденного	Химический состав (в г%)			Калории
		белок	жир	углеводы	
Грудное молоко	1000 мл	11,0	33,0	65,0	650,0
Яблоко тертое	10 г	0,03	—	1,15	4,8
Сок	30 мл	—	—	4,45	14,4
Рыбий жир	1 ч. л.	—	2,5	—	22,5
<b>Всего</b>		<b>11,03</b>	<b>35,5</b>	<b>70,6</b>	<b>691,7</b>
На 1 кг ДМ		1,8	7,5	11,4	111,5
Должен получить на 1 кг ДМ		2,5	6,5	14,0	125,0
Дефицит		0,7	0,8	2,6	13,5

Ребенок испытывает  
несмотря на значительн  
молока. Для полного  
основных пищевых ко  
тельно ввести 35 г тво  
сиропа, 1/2 чайной ло

Искусственное вскар

Ребенок родился в  
В возрасте 6,5 месяцев  
бенка — 8200 г, рост  
ребенок получает: 600 м  
150 г, желток — 1/2, тво  
сок — 50 мл, сахарный  
ложки (табл. 5).

По табличному рас  
не нуждается.

Расче

Название продуктов	Кол съед
Кефир (ацидо- филин, биолакт)	
Овощное пюре	60
Каша	1
Желток 1/2	1
Творог	
Яблочное пюре	6
Яблочный сок	
Сахарный сироп	3
Рыбий жир	1/2
<b>Всего</b>	
На 1 кг ДМ	
Должен получить на 1 кг ФМ — ДМ	

Творог из молочной  
углеводов 13,0 г%, калории



Ребенок испытывает дефицит в белках, жирах и углеводах, несмотря на значительное количество получаемого им грудного молока. Для полного удовлетворения потребностей ребенка в основных пищевых компонентах в его рацион нужно дополнительно ввести 35 г творога, 1 чайную ложку 100%-ного сахарного сиропа, 1/2 чайной ложки рыбьего жира.

### Искусственное вскармливание

Ребенок родился в срок, масса тела 3600 г, длина 52 см. В возрасте 6,5 месяцев ФМ ребенка — 8200 г, рост — 68 см, ДМ ребенка — 8200 г, рост — 68 см, гемоглобин — 12,5%. За сутки ребенок получает: 600 мл кефира, овощное пюре — 150 мл, каши — 150 г, желток — 1/2, творог — 60 г, яблочное пюре — 50 г, яблочный сок — 50 мл, сахарный сироп — 35 мл, рыбий жир — 0,5 чайной ложки (табл. 5).

По табличному расчету данный ребенок в коррекции рациона не нуждается.

Таблица 5

Расчет химического состава рациона по фактически съеденной пище

Название продуктов	Количество съеденного	Химический состав (в г%)			Калории
		белок	жир	углеводы	
Кефир (ацидо-филин, биолакт) . . . . .	600 мл	16,8	21,0	27,0	372,0
Овощное пюре . . . . .	150 г	2,9	4,4	25,4	158,4
Каша . . . . .	150 г	5,6	8,9	24,4	205,2
Желток 1/2 . . . . .	7,5	1,1	2,2	0,04	24,9
Творог <sup>1</sup> . . . . .	60,0 г	6,66	11,28	1,8	139,8
Яблочное пюре . . . . .	50 г	0,25	—	9,8	41,7
Яблочный сок . . . . .	50 г	—	—	5,8	24,0
Сахарный сироп . . . . .	35 мл	—	—	33,4	135,5
Рыбий жир . . . . .	1/2 ч. л.	—	1,25	—	1,25
Всего . . . . .		33,31	49,0	127,64	1113,8
На 1 кг ДМ . . . . .		4,06	6,0	15,5	135,8
Должен получить на 1 кг ФМ—ДМ		4,0	5,5	15,0	125,0

<sup>1</sup> Творог из молочной кухни содержит: белков 11,0 г%, жиров 14,0 г%, углеводов 13,0 г%, калории 299,0.



Искусственное вскармливание смесью «Малютка» или смесью «Виталакт». Ребенок родился в срок, весом 3100 г, длиной 51 см. В возрасте 3 месяцев ФМ тела ребенка — 5300 г, т. е. равна должествующей. рост — 60 см, также равен должествующему, гемоглобин — 12,0 г%. За сутки ребенок получает: смесь «Малютка» (или смесь «Виталакт») — 850 мл, творог — 25 г, яблоко тертое — 20 г, сок яблочный — 30 г, рыбий жир — 4 чайные ложки (табл. 6).

Как видно из таблицы, ребенок в коррекции рациона также не нуждается.

Таблица 6

Расчет химического состава рациона по фактически съеденной пище

Название продуктов	Количество съеденного	Химический состав (в г%)			калории
		белок	жир	углеводы	
Смесь «Малютка»	850 мл	15,64	29,75	73,52	642,60
Смесь «Виталакт»	850 мл	17,00	30,60	68,00	637,50
Творог . . . . .	25 г	2,77	4,70	0,75	58,25
Яблоко тертое . .	20 г	0,04	—	2,30	9,60
Сок яблочный . .	30 мл	0,06	—	3,45	14,40
Рыбий жир, 1 ч. л.		—	2,5	—	22,50
Всего со смесью «Малютка» . .		18,51	36,95	80,02	747,35
На 1 кг массы . .		3,49	6,97	15,09	141,00
Всего со смесью «Виталакт» . .		19,87	37,80	74,50	732,25
На 1 кг массы . .		3,74	7,13	14,00	138,16

Примечание. При вскармливании детей адаптированными смесями «Малютка», «Виталакт» и «Малыш», содержащими значительное количество ненасыщенных жирных кислот, при необходимости дотации жира целесообразнее использовать сливки.

Расчеты питания детей до 9-месячного возраста следует проводить каждый месяц, приурочивая их к числу рождения ребенка. Особое внимание следует обращать на детей, имеющих крупный вес или дефицит веса, на недоношенных и часто болеющих.

Примечание. Для упрощения арифметических действий при расчетах питания рекомендуется пользоваться таблицей, составленной заведующим кафедрой педиатрии детских болезней Новосибирского медицинского института доц. Н. И. Шарабариным и Э. С. Жеребцовой (см. табл. 5).



## МЕТОДИКА ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

При организации вскармливания детей первого года жизни имеет значение не только достаточное содержание пищевых компонентов в их рационе, но и правильная методика и режим кормления.

При естественном вскармливании детей первых трех месяцев жизни мать прикладывает ребенка к груди через 3—3,5 часа, 7—6 раз в сутки, с ночным перерывом в 6 ч; с 3 до 5 месяцев — 6 раз в сутки, через 3,5 часа; от 5 месяцев до года — 5 раз в сутки, через 4 часа. Ночной перерыв в кормлении составляет 8 часов.

Количество кормлений при смешанном и искусственном вскармливании ребенка, как и при естественном, в основном определяется его возрастом.

Однако при назначении ребенку режима питания следует руководствоваться не только возрастом, но и его индивидуальными особенностями: активностью во время бодрствования, аппетитом, продолжительностью и характером сна (поверхностный, непродолжительный, глубокий, спокойный и пр.). Так, если ребенок в 2 месяца имеет хороший аппетит, активно бодрствует, глубоко и спокойно спит, хорошо выдерживает промежутки между кормлениями более 3 часов, его можно перевести на режим с 6-разовым кормлением, через 3,5 часа. Иногда же ребенка более старшего, в 3—4 месяца, отличающегося повышенной возбудимостью, плохим аппетитом (не съедает необходимого объема пищи, отвлекается во время еды на каждый внешний раздражитель), прерывистым беспокойным сном, полезно оставить на режиме с 7-разовым кормлением (через 3 часа).

При смешанном вскармливании докорм рекомендуется вводить детям как добавление к кормлению или ко всем грудным кормлениям. После того как ребенок привыкнет к новому виду пищи, давать ее можно в виде отдельных кормлений, чередуя их с прикладыванием к груди.

Известно, что при естественном вскармливании в каждое кормление ребенок высасывает разные количества грудного молока в соответствии со своим аппетитом. При искусственном же вскармливании ребенку часто назначают строго дозированные объемы пищи, ошибочно полагая, что в разные часы суток аппетит у него одинаков. Такая методика кормления может явиться причиной ухудшения аппетита у ребенка, вплоть до полного отказа его от еды.

Если в какое-то кормление ребенок не съедает предложенной ему порции, то кормить его насильно не следует. В таких случаях нужно подсчитать содержание основных пищевых компонентов в съедаемых ребенком объемах пищи и внести соответствующую коррекцию в его рацион.



## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА

### ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ В ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Для детей старше года потребность в основных пищевых ингредиентах определяется их возрастом.

Дети от 1 года до 3 лет должны получать на 1 кг массы тела 4,3—4,0 г белка, 4,3—4,0 г жира, 17,0—16,0 г углеводов; в возрасте от 3 до 7 лет — 3,8—3,5 г белка, 3,8—3,5 г жира и примерно 15—14 г углеводов.

Питание дошкольникам назначают не индивидуально, а целой группе детей одинакового возраста. Расчет суточной потребности в основных пищевых веществах производится на среднюю массу тела детей одинакового возраста. Например: средний показатель массы тела ребенка от 1 года до 1,5 лет — около 11 кг, потребность в белке — 4,3 г, суточная потребность в белке для него составляет:  $11 \times 4,3 = 47,3$  г, примерно 47—48 г (табл. 7).

Суточная потребность детей от 1 года до 7 лет  
в основных пищевых веществах (в г)

Таблица 7

Возраст детей	Основные пищевые ингредиенты (в г%)			Калории
	белки	жиры	углеводы	
1—1,5 года . . . . .	48	48	192	1430
1,5—3 года . . . . .	53	53	212	1700
3—5 лет . . . . .	65—68	65—68	260—270	1800
5—7 лет . . . . .	70—72	70—72	280—290	2000

Исключение должны составлять дети, обладающие плохим аппетитом (постоянно съедающие небольшие порции пищи). Таким детям расчет питания правильнее производить на соответствующую массу тела и вносить в рацион соответствующую коррекцию. Детям с крупной массой тела расчет питания производится на фактическую массу (ФМ). Для качественной коррекции белковой части рациона следует использовать такие продукты, как молоко, творог, яйцо, мясо, рыбу, печень. Принимая во внимание ценность белков животного происхождения для растущего организма, необходимо, чтобы они занимали в рационе детей



дошкольного возраста не менее 65% от общего количества белка суточного рациона. Остальные 35% должны быть восполнены за счет растительных белков. Продукты, содержащие растительные белки (крупы, макаронные изделия, бобовые), необходимо чередовать в рационе, так как в сочетании с продуктами животного происхождения это поможет обеспечить растущий организм полноценным набором аминокислот.

Учитывая роль жизненно необходимых для организма полиненасыщенных жирных кислот, следует включать в детский рацион растительные масла с таким расчетом, чтобы растительные жиры в рационе составляли примерно 15% от суточного количества жира, необходимого ребенку.

Очень важно строго следить за постоянством соотношения в рационе белков, жиров и углеводов (1:1:4). Только в том случае, если в детский рацион все пищевые вещества входят в нужных количествах и правильном соотношении, можно говорить о сбалансированном питании и об обеспеченности детского организма необходимым количеством энергии. Калорийность рациона легко проверить, если помнить, что при сгорании 1 г белка или 1 г углеводов в организме образуется 4,1 калории, а при сгорании 1 г жира — примерно 9,3 калории.

Например, дети в возрасте от 1 года до 1,5 лет за счет белка и углеводов должны примерно получить  $48 + 192 = 240 \times 4,1 = 984$  калории, а за счет жира  $48 \times 9,3 = 446,4$  калории. За сутки дети должны получить примерно  $984 + 446,4 = 1430,4$  калории.

В рацион детей старше года непременно должны входить самые разнообразные продукты питания: молоко, молочные продукты, мясо, рыба, птица, печенье, всевозможные крупы, макаронные изделия, бобовые, овощи, зелень, фрукты, различные сорта хлеба.

При приготовлении пищи из этих продуктов необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма, присущие тому или иному возрасту.

Так, для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет пища готовится в протертом виде. Однако уже в этом возрасте нужно постепенно менять кулинарную обработку продуктов и вводить в детское питание новые блюда. Детям старше 1,5 лет полу- жидкую протертую или пюрированную пищу заменяют более плотной. Каши дают разваренными, непротертыми. Вместо пюре готовят тушеные овощи, крупяные запеканки, а вместо мясного суфле — паровые котлеты.

С двухлетнего возраста в рацион питания детей вводятся салаты, приготовленные не только из вареных, но и сырых мелко нарезанных овощей, для приготовления которых используются самые разнообразные свежие, соленые или квашеные овощи, различная зелень. К 3 годам котлеты заменяют мясом, нарезанным кусочками.



Детей необходимо своевременно приучать к новым для них блюдам. Труднее всего дети привыкают к овощам. Их нужно предлагать очень настойчиво. В случае отказа овощи следует маскировать, соединяя их с мясом, творогом, ягодами, крупой, яблоками и пр.

Присутствие в питании детей овощных блюд значительно повышает его ценность. Замена крупяных гарниров овощными способствует повышению усвоения белков второго блюда до 80—90%. Хорошему сокоотделению способствуют мясные и костные бульоны, овощные отвары, которые содержат значительное количество экстрактивных веществ. Именно поэтому целесообразно детям готовить супы на костном бульоне и чаще заправлять их овощами. Следует помнить, что значение первого блюда сокогонное. Отделение пищеварительных соков в ответ на введение первого блюда обеспечивает усвоение самого полезного в обеде второго блюда из мяса, печени, мозгов, рыбы и прочих высокоценных продуктов.

Питание детей, принадлежащих к различным возрастным группам, должно отличаться не только по содержанию в нем основных пищевых ингредиентов и кулинарной обработке продуктов, но и по величине разовых порций и объему суточного рациона (табл. 8).

Таблица 8

Объемы блюд (в г) для детей в возрасте от 1 года до 7 лет

Наименование блюда	Возраст			
	от 1 года до 1,5 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 5 лет	от 5 до 7 лет
<b>Завтрак</b>				
Каша или овощное блюдо	200	200	250	250
Кофе . . . . .	100	150	150	150
<b>Обед</b>				
Суп . . . . .	100	150	200	250
Мясная котлета . . . . .	50	60	70	80
Гарнир . . . . .	80	100	100	130
Компот . . . . .	100	100	150	150
Салат . . . . .	—	40	50	50
<b>Полдник</b>				
Кефир . . . . .	150	150	200	200
Печенье, булочка . . . . .	15	15/45	25/50	35/60
<b>Ужин</b>				
Овощное блюдо или каша	180	200	200	250
Молоко . . . . .	100	150	150	150
Хлеб на весь день:				
пшеничный . . . . .	40	70	100	110
ржаной . . . . .	10	30	50	60



Объемы пищи должны соответствовать возрасту ребенка. За сутки дети в возрасте от 1 года до 1,5 лет съедают пищи примерно 1100—1200 г, от 1,5 до 3 лет — до 1450 г, от 3 до 5 лет — до 1700 г, от 5 до 7 лет — до 1800 (1900) г.

**Помните.** Большие порции пищи способствуют снижению аппетита и служат причиной нарушения нормальных функций пищеварительных органов, маленькие порции не вызывают чувства насыщения.

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ

У детей к концу первого года и старше изменяется общий режим. Они переводятся в начале на два, затем на один дневной сон, изменяется распределение часов бодрствования, а также режим питания.

Продолжительность нахождения смешанной пищи в желудке равна примерно 4 часам. Этим и руководствуются при составлении режимов питания для детей около 1 года и старше. Для обеспечения физиологических потребностей они должны получать питание 4 раза в день с четырехчасовым интервалом. Длительность этих интервалов может изменяться в пределах получаса.

В завтрак дети должны получать примерно 25% суточного рациона, в обед — 30—35%, в полдник — 15—20%, в ужин — 25%.

Четкий режим питания вырабатывает у детей прочный пищевой рефлекс «на время», т. е. к определенному часу в желудок выделяется необходимое количество пищеварительных соков, определяющих появление аппетита. Если время приема пищи значительно колеблется (1—1,5 часа), у детей нарушается положительный рефлекс на еду и аппетит снижается. Выделившийся в пустой желудок так называемый запальный сок может оказать неблагоприятное воздействие на его слизистую оболочку.

Некоторые дети до 1,5 лет, а также ослабленные, часто и длительно болеющие нуждаются в пятом кормлении (стакан кефира или молока) в 23—24 часа или в 6 часов утра, если они просыпаются в это время.

Важно правильно распределять пищевые продукты в рационе ребенка в течение суток. В первую половину дня рекомендуются мясные блюда, так как для усвоения они требуют большого количества пищеварительных соков. Молочно-растительная пища, блюда из круп и фруктов рекомендуются на полдник и ужин. Жидкость в рацион детей должна быть включена в таком количестве, которое полностью удовлетворило бы их потребности: от 1 года до 3 лет дети должны получать в сутки примерно 100 мл жидкости на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет — 80 мл.



## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПИТАНИЯ

Одним из факторов, способствующих нормализации нервных процессов у детей, является правильно организованный режим дня, в том числе режим кормления. Режимы дня, а следовательно, и режимы кормления детей в этих группах устанавливаются в соответствии с «Программой воспитания в детском саду».

Для выполнения режимов в группах детей первых трех лет жизни следует придерживаться такого комплектования:

*1-я группа* — дети в возрасте от 2—3 месяцев до 1 года или 1 года 2 месяцев.

*2-я группа* — дети в возрасте от 1 года 2 месяцев до 3 лет. Соответственно возрасту детей в группах устанавливаются либо три, либо два режима.

Дети от 3 до 7 лет объединяются либо в две самостоятельные группы (от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет), либо в одну группу с тремя режимами.

При организации режима прежде всего следует стремиться к созданию наиболее благоприятных условий для сна и бодрствования детей. Режим в группах должен быть построен так, чтобы время сна и кормления детей различных возрастных подгрупп не совпадало. Для этого помещение групп должно состоять из двух комнат (игровой и спальни).

На первом году жизни приступать к кормлению детей следует сразу же по мере пробуждения каждого ребенка, не дожидаясь, когда проснутся все дети. Так как дети первого года жизни (и особенно первых 6—8 месяцев) требуют помощи при кормлении, поднимать их после сна нужно в таком количестве, которое может обслужить взрослый человек одновременно (не более 1—3 детей).

Процесс кормления детей, умеющих самостоятельно есть, нужно организовывать так, чтобы они не ждали пищу. Кормят небольшими группами, усадив за стол по 3—4 ребенка. Как только съедено первое блюдо, следует сразу же подать второе и т. д. После окончания еды ребенок должен встать из-за стола, не дожидаясь остальных детей.

Процесс кормления детей должен способствовать и воспитательным целям. Детям следует прививать различные умения и культурно-гигиенические навыки: с 6—7 месяцев ребенка приучать пить из чашки, придерживая ее вместе с малышом; с 8—9 месяцев учить откусывать хлеб; к концу года — самостоятельно есть густую пищу; к 1,5 годам — самостоятельно и аккуратно есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом и т. д.

Посуда, которой пользуются дети, должна быть удобной для самостоятельной еды: тарелки для первого — небольшие по размеру, ложки типа десертных, достаточно легкие, чашки устойчивые, с широким дном и удобной ручкой.

Поза детей во время еды должна быть удобной, мебель соответствовать росту детей.

## СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ

Рационально построенное меню, обеспечивающее необходимым количеством пищи, — одна из задач организации питания. В меню перечисляются продукты, указываются расход продуктов для ребенка, в знаменателе — расход продуктов за порцию. Расход продуктов за порцию должен соответствовать назначению.

Для определения величины потерь при холодном хранении субпродуктов, при расчете отходов мясных продуктов, при расчете отходов рыбы (судак, хек, треска и др.) — сезонные изменения в категории при холодном хранении (сухожилий) теряет около 40% веса, т. е. из 1 кг получается 600 г съедобного продукта. Поэтому при очистке мяса также учитываются потери при горячем виде, но и при жарении — 31%; мясные продукты первоначально



Обстановка в столовой во время завтрака, обеда, ужина должна быть спокойной, ничто не должно отвлекать детей от еды. Воспитатель обращает внимание детей на приятный вкус и красивое оформление блюда. Ребенок должен есть сам, без принуждения. Если дети испытывают жажду, им нужно предложить небольшое количество воды. Для повышения аппетита и хорошего усвоения пищи надо следить за тем, чтобы прогулка и игры перед едой были спокойными, не возбуждали детей. Длительные прогулки, энергичные подвижные игры перед обедом и ужином резко снижают выделение пищеварительных соков.

### СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ-РАСКЛАДОК

Рационально построенное питание определяется правильно составленным меню, обеспечивающим детей разнообразной пищей и необходимым количеством питательных веществ.

В меню перечисляются все блюда, которые входят в дневной рацион ребенка, указывается число детей, получающих питание, и расход продуктов для приготовления каждого блюда.

Расход продуктов записывают дробью: в числителе — на одного ребенка, в знаменателе — на общее число детей. Указывается также выход готового блюда и стоимость продуктов. Выход порции должен соответствовать объему блюда, полагающемуся ребенку в соответствии с его возрастом или индивидуальным назначением.

Для определения выхода готового блюда необходимо учитывать потери при холодной обработке продуктов — мяса, рыбы, мясных субпродуктов, птицы, овощей и пр. (см. табл. 16). При расчете отходов мясных продуктов следует также учитывать их сорт, при расчете отходов рыбных продуктов учитывается вид рыбы (судак, хек, треска и др.) и ее промышленная обработка (рыба с головой, без головы, филе). При расчете отходов овощей — сезонные изменения их качества. Так, например, мясо I категории при холодной обработке (отделение мякоти, костей и сухожилий) теряет около 26%, т. е. из 1 кг мяса получается 740 г мякоти. При обработке мяса II категории теряется 32% его веса, т. е. из 1 кг получается 680 г мякоти.

Осенью при очистке картофеля отходы составляют 24%, а весной — 40%. Поэтому осенью из 1 кг картофеля получается 760 г съедобного продукта, а весной — только 600 г.

Нужно также учитывать потери (см. табл. 17) или увеличение массы продуктов, происходящие при тепловой обработке во время приготовления пищи.

Потери при горячей обработке продуктов определяются не только их видом, но и способом кулинарной обработки. Так, например, очищенный картофель при варке теряет всего 2%, а при жарении — 31%; мясные котлеты, биточки жареные теряют 18—20% первоначального веса, котлеты паровые — всего 12%.



Наиболее часто в меню обеда включаются блюда из рубленого мяса, выход которых определяется следующим образом: из одного килограмма мяса II категории получается в среднем 680 г мякоти. Если из этой мякоти приготовить фарш, добавив к нему 100 г воды и 100 г пшеничного хлеба (примерно по 15% к массе мякоти), то получится 880 г котлетной массы. Это количество можно разделить на 10 котлет. В сыром виде каждая котлета весит примерно 88 г. С учетом потери при жарении (20%) или при паровой обработке (12%) выход готовой котлеты будет составлять: жареной — 70 г, а паровой — 77 г. Начиная с 3 лет детям добавляют в котлеты лук репчатый: на 1 кг мяса 50 г репчатого лука. Выход готовых котлет соответственно увеличивается: жареной — до 75 г или паровой — до 82 г.

Однако следует знать, что расчет выхода мясных блюд по таблицам является только ориентировочным, так как различные части мясной туши дают различный отход костей и сухожилий. Поэтому наиболее точно выход мясных блюд определяется в процессе их приготовления. Для этого нужно взвесить мякоть после отделения ее от костей (масса костей должна обязательно фиксироваться в меню), а затем выборочно производить взвешивание отдельных порций полуфабрикатов.

Ряд продуктов, как, например, крупы, макароны, бобовые, мука, в результате тепловой обработки дают увеличение массы, т. е. привар, припек. Причем различные крупы дают неодинаковый привар. Например, манная крупа способна развариваться в 10 раз, поэтому из 100 г манной крупы можно получить 1 кг жидкой каши. Рисовая и пшенная крупы максимально увеличивают свою массу в 6 раз, т. е. из 100 г риса получается примерно 600 г полувязкой каши. Привар круп и макаронных изделий зависит также от силы огня и времени, затраченного на приготовление блюда.

Раскладка продуктов для приготовления того или иного блюда должна быть постоянной. Плотная часть в супе должна составлять примерно  $\frac{1}{3}$  массы готового блюда. Для приготовления 200 г рисовой полувязкой каши следует выписывать 30 г крупы, а для приготовления 200 г рассыпчатого риса — 70 г.

Изменение соотношения количества пищевых продуктов при приготовлении блюд ведет к изменению их вкусовых качеств и питательной ценности. Для того чтобы избежать этой ошибки, следует иметь картотеку блюд. На отдельную карточку выносятся название блюда, его масса (выход), раскладка продуктов, составляющих блюдо, его стоимость (табл. 9).

Наличие картотеки первых и вторых блюд, блюд для завтраков и ужинов позволяет быстро и правильно составлятьточные равноценные меню, своевременно и правильно осуществлять замену одного блюда другим.



Полноценное питание в детском саду можно обеспечить лишь при использовании постоянно действующего меню, составленного на 7 или 10 дней. На воскресные дни желательно рекомендовать родителям меню, с тем чтобы, находясь дома, ребенок получал все необходимые пищевые вещества. При трехразовом питании детей в детском саду целесообразно рекомендовать родителям состав ужинов. Такой способ составления меню помогает правильно распределить пищевые продукты в течение недели и наиболее рационально расходовать денежные средства, отпускаемые на питание (см. табл. с. 133—185).

Таблица 9

Название блюда — каша рисовая (250 г)

Наименование продуктов	Масса продуктов		Химический состав (в г%)			Калории	Цена
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы		
Молоко . . . . .	120	120	3,36	4,20	5,40	74,40	
Рис . . . . .	40	40	2,52	0,36	28,44	130,40	
Сахар . . . . .	10	10	—	—	9,55	39,00	
Масло сливочное	6	6	0,02	4,71	0,03	44,04	
Всего . . . . .			5,90	9,27	43,42	287,84	

При составлении недельного меню необходимо использовать суточные наборы продуктов, дифференцированные по возрасту детей, рассчитанные по химическому составу в соответствии с их потребностями и утвержденной стоимостью питания. Для того, чтобы знать, какое количество того или иного продукта можно израсходовать за неделю, необходимо суточное количество нужного продукта, указанного в наборе, умножить на 7.

Некоторые продукты, такие, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо, включаются в меню ежедневно. Другие, такие, как сметана, сыр, яйцо, могут входить в меню не каждый день, но к концу недели необходимый для ребенка набор продуктов должен быть полностью использован. При постоянной раскладке продуктов, входящих в то или иное блюдо, легко рассчитать, сколько раз его можно включить в меню.

Так, если в суточном наборе продуктов мяса и рыбы содержится в количестве 135 г, значит, за 7 дней ребенок должен получить 945 г ( $135 \times 7$ ) этих продуктов. Из общего количества продуктов 6 раз в неделю на обед в приведенном меню используется мяса по 110 г для приготовления котлет, тефтелей, запеканки мясо-картофельной, гуляша, беф-строганов и 110 г рыбы для приготовления ее в жареном виде. Таким образом, израсходовано 770 г мяса и рыбы. Из оставшихся 175 г 45 г мяса можно использовать для приготовления тефтелей на завтрак или



ужин, 60 г рыбы для приготовления ее «по-польски» и 2 раза по 35 г для приготовления белипа (блюдо из рыбы и творога).

Для учета количества пищевых продуктов, израсходованных за неделю, составляется ведомость расхода продуктов по дням.

Составление меню лучше всего начинать с обеда, так как обед состоит из наибольшего числа блюд, требующих определенного сочетания продуктов. Затем следует переходить к составлению завтраков, ужинов и полдников.

Разнообразие в питании детей достигается не изменением набора продуктов, а включением в меню широкого ассортимента блюд, изготовляемых из этих продуктов. Например, для детей дошкольного возраста из мяса можно приготовить гуляш, котлеты, беф-строганов, рулеты, мясное суфле, мясо-картофельную или мясо-овощную запеканку и пр.

Гарниры ко вторым блюдам должны быть разнообразными — из картофеля, различных овощей, круп, макарон. Лучше готовить комбинированные гарниры. Например, к мясной котлете можно приготовить сложный гарнир, состоящий из отварного риса, вареной свеклы, заправленной маслом и лимонным соком, и зеленого горошка. К жареной рыбе можно подать гарнир из жареного картофеля и салата из свежей или кислой капусты. Это значительно разнообразит питание детей, способствует повышению у них аппетита и тем самым улучшает усвоение пищи. Хорошему усвоению пищи способствуют различные соусы, которые подаются детям ко второму блюду и входят в его объем. В качестве приправ для улучшения вкуса блюда и его усвоения в питании детей можно использовать петрушку, укроп, зеленый лук. Острые приправы (перец, горчицу, уксус, пряности), а также напитки, возбуждающие нервную систему ребенка (натуральный кофе, шоколад, какао), в рацион детей дошкольного возраста включать не следует.

При составлении меню необходимо следить за тем, чтобы дети в отдельные дни не получали только крупяные или только овощные блюда. Нельзя составлять меню так, чтобы на завтрак дети получали каши, на обед котлеты с макаронами, а на ужин блинчики. Важно, чтобы в суточном рационе блюда правильно сочетались. Так, если первое блюдо в меню обеда заправлено крупой, то на гарнир ко второму блюду следует дать овощи.

Составляя меню, необходимо учитывать время, требуемое для приготовления блюда. Тушеные овощи нельзя включать в меню завтрака, так как для их приготовления нужно много времени.

В детском саду меню для детей старше 1,5 лет правильнее составлять одно, но, принимая во внимание различную возрастную потребность в пищевых веществах, должна быть разная раскладка продуктов и разные объемы блюд для детей до 3 лет и от 3 до 7 лет. Это следует обязательно отражать в меню. Детям до 1,5 лет меню составляется отдельно. Это важно потому, что при приготовлении для них питания требуется специаль-



ная кулинарная обработка продуктов (пюрирование, рубка, приготовление на пару).

Меню, составленное заранее, способствует и своевременной доставке всех необходимых продуктов. В тех случаях, когда по тем или иным причинам нет включенного в меню продукта, можно заменить его другим. Замена продуктов должна быть равноценной по содержанию белка и жира (см. табл. 38). Так, мясо можно заменять рыбой, творогом, яйцом в таком количестве, чтобы содержание белка в них соответствовало содержанию белка в мясе.

Таблицы замены продуктов составлены с таким расчетом, чтобы взаимозаменяемые продукты были равноценны по содержанию белка. Однако в ряде случаев они различаются по содержанию жира. Поэтому при замене в меню тех или иных продуктов количество масла, входящего в рацион, в некоторых случаях приходится либо увеличивать, либо уменьшать. Например, 100 г мяса можно заменить 160 г рыбы, количество белка при этом остается почти одинаковым (14,71—14,43), а количество жира уменьшается с 2,53 до 0,58 г. При такой замене количество масла в меню нужно увеличить на 2 г.

Однако к замене продуктов следует прибегать только в случае возникающей необходимости, так как биологическая ценность белков и жиров, содержащихся в разных продуктах, неодинакова.

### КОНТРОЛЬ ЗА ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ

Контроль за питанием детей должен осуществляться заведующей детским садом, медицинским работником и воспитателями. Заведующие дошкольными учреждениями должны поддерживать постоянную связь с торговыми организациями, снабжающими их продуктами питания. Вместе с медицинскими работниками должны следить за транспортировкой продуктов, их качеством и правильностью хранения, за работой пищеблока, контролировать закладку продуктов в котел согласно меню и выход готовой продукции. Для этого на всех котлах должны быть нанесены уровни, соответствующие объему готовой пищи.

Выдача пищи в группы должна производиться всегда в одно и то же время в соответствии с режимом дня детей. Перед этим медицинский работник или дежурный воспитатель должны снять пробу. Данные о качестве готовых блюд записываются в бракеражный журнал. Для выдачи пищи в кухне имеется отдельный стол. Выдача осуществляется через специальное окно.

Жидкие блюда выдаются в группы по объему. Для этого пользуются вымеренными половниками или черпаками. Вторые блюда, гарниры, блюда на завтрак или ужин выдаются по весу. В группах обязательно должны быть порционники, в которых указаны объемы пищи для детей различного возраста. Необходимо иметь мерную посуду для правильной раздачи пищи.



## ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО



БЛЮДА ДЛ

РАСТВОРЫ САХАРА  
100%-ный сахар

В кастрюлю всыпать сахар, кипятить на слабом огне, процедить через две слоя ваты. Если сиропа густо, кипятком, вновь прокипятить, закрыть стерильной крышкой.

На 1 л: сахар 1 кг, белки — нег, жиры — нег, сироп — 390,00.

25%-ный раствор

В кастрюлю всыпать сахар, помешивая, кипятить на слабом огне, раствор процедить через две слоя ваты. Если сироп густо, долить кипятком, закрыть крышкой.

На 1 л: поваренная соль

КРУПЯНЫЕ ОТВАРЫ

10%-ные сливки (рис, гречневая, пшеница)

Крупы перебрать, промыть холодной водой и на слабом огне (разваривание) протереть через сито. Раствор поваренной соли довести до кипения, влить довести до кипения, в течение суток для



## БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

### РАСТВОРЫ САХАРА И СОЛИ

#### 100%-ный сахарный сироп

В кастрюлю всыпать сахар, налить горячую воду и, помешивая, кипятить на слабом огне в течение 10 минут. Готовый раствор процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты. Если сиропа получится меньше 1 л, раствор следует долить кипятком, вновь прокипятить, слить в стерильную бутылку и закрыть стерильной (прокипяченной) пробкой.

На 1 л: сахар 1 кг, вода — 650 мл; химический состав: белки — нет, жиры — нет, углеводы — 95,5 г%, калории в 100 г сиропа — 390,00.

#### 25%-ный раствор поваренной соли

В кастрюлю всыпать поваренную соль, налить горячую воду и, помешивая, кипятить на слабом огне в течение 10 минут. Готовый раствор процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты. Если раствора соли получится меньше литра, следует долить кипятком, вновь прокипятить, слить в стерильную бутылку и закрыть стерильной (прокипяченной) пробкой.

На 1 л: поваренная соль — 250 г, вода — 1000 мл.

### КРУПЯНЫЕ ОТВАРЫ

#### 10%-ные слизистые отвары из круп (рис, гречневая, овсяная («Геркулес»))

Крупы перебрать и вымыть холодной водой (гречневая крупа перед промыванием просушивается), залить всей порцией холодной воды и на слабом огне варить до полного разваривания (разваривание продолжается не менее часа). Полученную массу тщательно протереть через сито, покрытое марлей, и добавить раствор поваренной соли. Готовый отвар измерить, недостающее до литра количество добавить горячей водой и при помешивании вновь довести до кипения, затем охладить и хранить при температуре от 2 до 10°. Приготовленный отвар можно использовать в течение суток для приготовления В-или Б-смесей.



На 1 л: крупа — 100 г, вода — 1000 мл, 25%-ный раствор поваренной соли — 16 мл; химический состав рисового отвара: белки — 0,64 г%, жиры — 0,09 г%, углеводы — 7,2 г%, калории — 33,2; овсяного отвара: белки — 1,1 г%, жиры — 0,6 г%, углеводы — 6,2 г%, калории — 35,6.

Примечание. Крупу можно заменить крупяной мукой.

### 6%-ные слизистые отвары из крупяной муки (рисовой, овсяной, гречневой)

900 мл воды довести до кипения и в кипящую воду добавить 60 г крупяной муки, предварительно размешанной в 100 мл теплой воды. Кипятить отвар в течение 3 минут. Затем добавить 25%-ный раствор поваренной соли, еще раз довести до кипения и хранить при температуре от 2 до 10° выше нуля. Готовый отвар можно использовать в течение суток для приготовления молочных В- или Б-смесей.

На 1 л: мука — 60 г, вода — 1 л, 25%-ный раствор поваренной соли — 16 мл; химический состав: отвар из гречневой муки: белки — 0,4 г%, жиры — 0,1 г%, углеводы — 4,2 г%, калории — 20,0; отвар из овсяной муки: белки — 0,7 г%, жиры — 0,4 г%, углеводы — 3,7 г%, калории — 21,4.

### ОВОЩНОЙ ОТВАР

Корнеплоды тщательно промыть щеткой в проточной воде, очистить, нарезать мелкими кусочками, поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне до полуготовности. Пока корнеплоды варятся, подготовить остальные овощи. Капусту белокочанную промыть водой, снять верхний слой листьев, нашинковать. Цветную капусту также промыть, очистить, разобрать на дольки. Капусту белокочанную и цветную добавляют к корнеплодам, и все овощи варят до мягкости. Готовые овощи вынуть из кастрюли, положить в прокипяченную марлю, отжать их в овощной отвар и довести до кипения. Готовый отвар процедить через марлю, недостающее до литра количество дополнить кипятком, хорошо размешать и разлить в прокипяченные стеклянные бутылочки. Бутылочки с отваром простерилизовать в водяной бане, охладить и хранить в холодильнике не более одних суток.

Примечание. Овощной отвар используется для приготовления 5%-ных каш или в качестве питья по назначению врача.

На 1 л: морковь — 200 г, белокочанная капуста — 150 г, цветная капуста — 150 г, репа — 100 г, брюква — 100 г, вода — 1300 мл.



## МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ Б И В

Пресное коровье молоко или кефир, разведенные крупяными отварами в соотношении 1:1, называются Б-смесью (Б-кефир, Б-греча, Б-овес и т. д.). Все виды молока, разведенные крупяными отварами в соотношении 2:1, называются В-смесями (В-кефир, В-греча, В-овес и т. д.).

*Питательные вещества в Б-смесях (в среднем): белки — 1,7 г%, жиры — 1,8 г%, углеводы — 10,6 г%, калории 67,1; в В-смесях (в среднем): белки — 1,9 г%, жиры — 2,3 г%, углеводы — 7,6 г%, калории — 60,9.*

## ТВОРОЖНЫЕ СМЕСИ

Творог протереть, соединить с охлажденным отваром из гречи с сахарным сиропом и тщательно размешать.

*Примечание.* Следует помнить, что кефир для вскармливания детей первого года жизни готовят на молочных кухнях. Для приготовления его в условиях детских учреждений необходимо специальное разрешение санитарно-эпидемиологической станции.

*На 100 г: творожно-гречневая смесь № 1: творог — 30 г, 6%-ный отвар из гречневой муки или 10%-ный отвар из гречневой крупы — 60 мл, 100%-ный сахарный сироп — 10 г; химический состав: белки — 4,4 г%, жиры — 3,1 г%, углеводы — 17,2 г%, калории — 115,2; творожно-гречневая смесь № 2: творог — 50 г, 6%-ный отвар гречневой муки или 10%-ный отвар из гречневой крупы — 40 мл, 100%-ный сахарный сироп — 10 г; химический состав: белки — 7,1 г%, жиры — 5,0 г%, углеводы — 20,6 г%, калории — 157,9.*

## ТВОРОГ

Свежий творог протереть через сито, добавить сахар и перемешать. Молоко вскипятить, охладить и залить им творог.

Блюдо для детей раннего возраста.

*На 100 г: творог — 60 г, молоко — 40 г, сахар — 5 г; питательные вещества: белки — 7,8 г%, жиры — 12,7 г%, углеводы — 8,4 г%, калории — 58,3.*

## КАШИ

### 5%-ная каша манная

В кипящий овощной отвар при непрерывном помешивании струей всыпать крупу (просеянную через сито). Слегка взбивая венчиком, крупу разваривать на слабом огне в течение 3 минут. Затем кастрюлю с кашей поместить в водяную баню на 20—25 минут. Перед кормлением в кашу добавить раствор нова-



ренной соли, сахарный сироп и подогретое сырое молоко, хорошо ее размешать и прокипятить в течение 2 минут.

На 1 кг: молоко — 500 мл, крупа — 50 г, 100%-ный сахарный сироп — 50 мл, 25%-ный раствор поваренной соли — 16 мл, овощной отвар — 750 мл (при отсутствии овощного отвара можно взять воду); химический состав: белки — 2,0 г%, жиры — 1,9 г%, углеводы — 16,3 г%, калории — 67,5.

#### 5%-ная каша из крупяной муки (рисовой, овсяной, гречневой)

400 мл овощного отвара довести до кипения. В кипящий отвар при непрерывном помешивании влить струей 50 г муки, предварительно размешанной в 100 мл теплого отвара. Слегка взбивая венчиком, варить в течение 3 минут, затем в кашу добавить сахарный сироп, раствор соли, подогретое сырое молоко, хорошо ее размешать и прокипятить в течение 2 минут.

На 1 кг: молоко — 500 мл, мука — 50 г, 100%-ный сахарный сироп — 50 г, 25%-ный раствор поваренной соли — 16 мл, овощной отвар — 500 мл; химический состав (в среднем): белки — 1,8 г%, жиры — 1,9 г%, углеводы — 10,4 г%, калории — 67,5.

#### 10%-ная каша из крупяной муки (рисовой, овсяной, гречневой)

800 мл молока довести до кипения, в кипящее молоко при непрерывном помешивании постепенно влить 100 г муки, предварительно размешанной в 200 мл теплого молока. Слегка взбивая венчиком, варить кашу в течение 3 минут, затем добавить сахарный сироп, раствор соли, хорошо размешать и прокипятить в течение 2 мин.

Примечание. Приготовление различных каш, супов, вторых блюд, соков, киселей, используемых в питании детей не только первого года жизни, но и более старших, смотрите в последующих разделах.

На 1 кг: молоко — 1000 мл, мука — 100 г, 100%-ный сахарный сироп — 50 мл, 25%-ный раствор поваренной соли — 16 мл, сливочное масло — 30 г; химический состав (в среднем): белки — 3,6 г%, жиры — 6,1 г%, углеводы — 20,9 г%, калории — 157,1.

#### 10%-ная каша манная

К воде добавить 250 мл молока и довести до кипения, затем струей всыпать крупу и, слегка взбивая венчиком, разваривать в течение 10 минут. Загустевшую кашу поставить в водяную баню на 20—25 минут. Затем добавить оставшееся молоко, сахарный сироп, раствор соли, хорошо размешать и прокипятить в течение 2—3 минут. В готовую кашу положить сливочное масло и размешать. Для детей с 5,5-месячного возраста.



На 1 кг: молоко — 1000 мл, крупа — 100 г, 100%-ный сахарный сироп — 50 мл, 25%-ный раствор поваренной соли — 16 мл, сливочное масло — 30 г, вода — 250 мл; химический состав: белки — 37,6 г%, жиры — 59,3 г%, углеводы — 163,0 г%, калории — 136,0.

### Каша манная с печеными яблоками

Крупу разварить на цельном молоке до загустения, затем поместить на маленький огонь или в водяную баню до готовности. Целые яблоки испечь, очистить от кожуры, сердцевины, хорошо взбить. Заложить в кашу одновременно с маслом и тщательно перемешать.

Кашу дают детям начиная с 6-месячного возраста.

На 100 г: молоко — 100 мл, крупа — 10 г, сахар — 5,0 г, поваренная соль — 0,5 г, сливочное масло — 3 г, яблоки — 50 г; химический состав: белки — 3,9 г%, жиры — 5,9 г%, углеводы — 21,3 г%, калории — 157,8.

### Каша манная с тыквой

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками и тушить до мягкости в 80 мл молока. Горячую тыкву протереть через дуршлаг, добавить в нее оставшееся молоко, манную крупу, соль, сахар, размешать, при помешивании довести до кипения и поставить на маленький огонь или в водяную баню до готовности.

Перед кормлением в кашу добавить сливочное масло и взбить.

Кашу можно давать детям начиная с 6-месячного возраста.

На 100 г: молоко — 100 мл, крупа — 10 г, тыква — 100 г, сахар — 5,0 г, поваренная соль — 0,5 г, масло сливочное — 3 г; химический состав: белки — 4,0 г%, жиры — 5,9 г%, углеводы — 20,5 г%, калории — 154,8.

### Рисовая полувязкая каша с яблоками

Рис перебрать, вымыть в горячей воде. В кипящее молоко добавить воду и при непрерывном помешивании постепенно всыпать крупу. На медленном огне разварить до получения однородной массы, затем поставить в водяную баню, чтобы довести кашу до полной готовности. Добавить сахар, очищенные и нарезанные маленькими кусочками яблоки, соль и вновь поставить варить на 4—5 мин, постоянно помешивая. Готовую кашу протереть сквозь сито, положить масло и размешать.

Рекомендуется детям с 6-месячного возраста; для детей старше года каша не протирается.

На 100 г: рис — 10 г, яблоки — 50 г, сахар — 7 г, молоко — 70 мл, масло сливочное — 3 г, вода — 20 мл; химический состав: белки — 2,8 г%, жиры — 4,9 г%, углеводы — 17,5 г%, калории — 133,7.



## СОУСЫ ФРУКТОВЫЕ

### Соус из яблок

Яблоки вымыть и целиком испечь, протереть сквозь сито, добавить сахар. Развести в воде картофельную муку, хорошо размешать с протертыми яблоками и на небольшом огне, помешивая, вскипятить.

Соус подают к пудингам и кашам.

Рекомендуется детям с 6-месячного возраста.

На 100 г: яблоки — 110 г, сахар — 10 г, мука картофельная — 5 г, вода — 15 мл; химический состав: белки — 0,4 г%, жиры — нет, углеводы — 26,4 г%, калории — 103,0.

### Соус из слив

Сливы вымыть, удалить косточки, положить в кастрюлю, добавить 20 мл воды, плотно закрыть крышкой и томить на медленном огне до мягкости. Полученную массу протереть сквозь сито, добавить сахар (15 г), развести картофельную муку в 15 мл воды и влить в сливы; все вскипятить непрерывно помешивая.

Рекомендуется детям с 6-месячного возраста.

На 100 г: сливы — 90 г, сахар — 20 г, мука картофельная — 5 г, вода — 35 мл; химический состав: белки — 0,6 г%, жиры — нет, углеводы — 26,9 г%, калории — 105,5.

## ПЮРЕ ОВОЩНЫЕ

### Пюре из картофеля

Картофель сварить на пару. Если варка на пару невозможна, то сварить в кожуре и в горячем виде очистить. Горячий картофель протереть, переложить в кастрюлю и, взбивая, долить горячее кипяченое молоко, добавить поваренную соль и сливочное масло.

Для детей с 6-месячного возраста пюре заправляется маслом; пюре без масла — для детей с 5-месячного возраста.

На 100 г: картофель — 110 г, молоко — 40 мл, масло сливочное — 3 г; химический состав: белки — 2,5 г%, жиры — 3,7 г%, углеводы — 17,2 г%, калории — 115,0.

### Пюре из моркови

Очищенную морковь нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить кипятком до верхнего уровня моркови, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности и полного выкипания воды. Горячую морковь протереть через сито, добавить



подогретое сырое молоко, соль, сахар, размешать и прокипятить в течение 2—3 минут. В готовое пюре добавить сливочное масло.

Пюре с маслом рекомендуется для детей с 6-месяцев; пюре без масла — для детей с 5-месячного возраста.

На 100 г: морковь — 100 г, сахар — 2 г, молоко — 25 мл, поваренная соль — 0,6 г, сливочное масло — 3 г; химический состав: белки — 2,0 г%, жиры — 3,2 г%, углеводы — 10,6 г%, калории — 81,3.

### Пюре из разных овощей

Очищенные овощи нарезать и сварить в пароварке или в кастрюле с небольшим количеством воды (при закрытой крышке). Первыми в кастрюлю заложить корнеплоды (морковь, репу, брюкву) и сварить их до полуготовности. Затем к корнеплодам добавить картофель, капусту белокочанную, цветную и все овощи варить на пару или тушить до готовности. Готовые овощи протереть в горячем виде, к ним добавить горячее кипяченое молоко и поваренную соль. Овощную массу хорошо взбить, поставить на плиту и при постоянном помешивании довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло.

Блюдо рекомендуется для детей с 9-месячного возраста.

На 100 г: набор овощей (морковь, брюква, репа, капуста и другие) — 80 г, картофель — 20 г, молоко — 25 мл, сливочное масло — 3 г, поваренная соль — 0,5 г; химический состав: белки — 2,1 г%, жиры — 3,2 г%, углеводы — 1,2 г%, калории — 84,1.

### Пюре из тыквы

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками и тушить до мягкости в небольшом количестве воды. Готовую тыкву протереть в горячем виде, добавить горячее кипяченое молоко, соль, всю массу тщательно взбить, поставить на плиту и прокипятить в течение 2—3 минут. В готовое пюре добавить сливочное масло.

Пюре из тыквы дают детям с 6-месячного возраста.

Примечание. В овощные пюре полезно добавлять шпинат, зеленый горошек, свекольный сок, богатый микроэлементами. Овощное пюре можно сочетать с рыбой, мясом и печенью, особенно полезной для детей, страдающих рахитом и анемией.

На 100 г: тыква — 100 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 3 г, поваренная соль — 0,5 г; химический состав: белки — 1,8 г%, жиры — 4,1 г%, углеводы — 8,2 г%, калории — 79,0.



## СУПЫ

### Суп-пюре из курицы

Подготовленную курицу сварить, добавив в воду петрушку и лук. У готовой курицы отделить мясо, а кожу и кости продолжать варить еще минут 30. Мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой два раза. Бульон процедить, измерить его объем, и, если недостаточно, долить водой до 700 мл. В процеженный бульон опустить мясо, пропущенное через мясорубку, и вновь прокипятить, добавляя маленькие кусочки хлеба, влить в суп горячие сливки и посолить по вкусу.

Рекомендуется детям с 8-месячного возраста.

На 1 л: курица второй категории полупотрошенная — 900 г, сливки 20% — 10 мл, лук репчатый — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, хлеб пшеничный — 30 г, вода — 700 мл; химический состав: белки — 49,1 г%, жиры — 23,7 г%, углеводы — 18,6 г%, калории — 480,8.

### Суп-крем геркулесовый

В небольшом количестве воды разварить до мягкости морковь и крупу, протереть в горячем виде через волосяное сито, добавить горячее молоко и количество, недостающее до литра, дополнить горячей кипяченой водой. Все хорошо размешать и прокипятить. Взять желтки из двух круто сваренных яиц, растереть со сливочным маслом и заправить ими суп перед подачей его на стол.

Блюдо можно давать детям с 7 месяцев.

На 1 л: крупа «Геркулес» — 50 г, морковь — 100 г, молоко — 300 мл, желток куриного яйца — 2 штуки, сливочное масло — 30 г; химический состав: белки — 1,9 г%, жиры — 4,6 г%, углеводы — 5,0 г%, калории в 100 г супа — 71,1.

### Суп-пюре из цветной капусты

Цветную капусту сварить до готовности в небольшом количестве воды, протереть через сито, соединить с молоком и отваром. Недостающее количество до литра дополнить горячей кипяченой водой, все хорошо размешать и вскипятить. Взять желтки из двух круто сваренных яиц, растереть со сливочным маслом и заправить ими суп перед подачей его на стол.

Суп-пюре можно давать детям с 7 месяцев.

На 1 л: цветная капуста — 500 г, молоко — 300 мл, желток куриного яйца — 2 штуки, сливочное масло — 30 г; химический состав: белки — 2,3 г%, жиры — 4,3 г%, углеводы — 3,7 г%, калории в 100 г супа — 64,6.



## ПЮРЕ МЯСНЫЕ

### Пюре из мяса

Мясо нарезать кусочками, положить в кастрюлю с кипящим бульоном (50 мл) и на слабом огне тушить до готовности. Сваренное мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, 25 мл бульона и довести до кипения. Готовое мясо хорошо взбить. Если оно окажется недостаточно мягким, нужно добавить еще бульона и еще раз взбить.

На 100 г: бульон (или вода) — 75 мл, очищенное от жира сырое мясо (мякоть) — 100 г, поваренная соль — 0,5 г; химический состав: белки — 14,4 г%, жиры — 2,3 г%, углеводы — нет, калории — 85,0.

**Помните.** Детям, страдающим экссудативным диатезом, мясное пюре рекомендуется готовить только на воде.

### Пюре из печени

Подготовленную печень нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, в которую минут за 5 до этого были положены репчатый лук, морковь и корень петрушки. Варить печень нужно до мягкости (10 минут). Готовую печень 2—3 раза пропустить через мясорубку и протереть через волосяное сито. Протертую печень переложить в кастрюлю, добавить немного бульона, соль, сливочное масло, хорошо перемешать и довести до кипения.

Пюре из печени можно соединить с овощным пюре (см. с. 73), добавить в суп.

Для детей до 1,5 лет печень отваривать в воде без лука.

На 100 г: печень — 140 г, сливочное масло — 2 г, репчатый лук — 5 г, морковь — 20 г, корень петрушки — 2 г; химический состав: белки — 19,5 г%, жиры — 5,4 г%, углеводы — 1,6 г%, калории — 135,9.

Для овощного пюре:

На 100 г: картофель — 60 г, свекла — 10 г, морковь — 30 г, молоко — 25 мл, сливочное масло — 2 г, печеночное пюре — 20 г; химический состав: белки — 5,6 г%, жиры — 3,4 г%, углеводы — 10,9 г%, калории — 100,0.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ СМЕСЕЙ, ОТВАРОВ И КАШ ИЗ СУХИХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД ИЗ МЯСО-ОВОЩНЫХ, ОВОЩНЫХ И ФРУКТОВЫХ КОНСЕРВОВ

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ СМЕСЕЙ

Для получения 200 г В-риса, В-овса, В-гречи взять 2,5 ложки сухого порошка, при постоянном растирании залить стаканом



(200 мл) теплой воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 3 минут.

## ВОССТАНОВЛЕННОЕ МОЛОКО

К молочному порошку добавить немного теплой воды, хорошо растереть до получения сметанообразной массы, добавить остальную воду, размешать и на слабом огне, постоянно помешивая, довести до кипения, кипятить 2—3 минуты.

*На 1 л: 140 г сухого молочного порошка, 1000 мл воды; химический состав: белки — 2,8 г%, жиры — 3,5 г%, углеводы — 4,5 г%, калории — 62,0.*

### 5%-ная каша

К сухому порошку молочной каши постепенно добавить стакан теплой воды, тщательно размешать и так же постепенно добавить остальную воду, поставить на слабый огонь и при постоянном помешивании довести до кипения. Кастрюлю с кашей поместить в водяную баню на 20—25 минут.

*На 1 кг: 160 г сухого порошка каши, 1250 мл воды; химический состав: белки — 2,1 г%, жиры — 1,5 г%, углеводы — 10,6 г%, калории — 66,0.*

### 10%-ная каша

Приготовление такое, как 5%-ной каши.

*На 1 кг: порошок — 280 г, вода — 1250 мл; химический состав: белки — 4,5 г%, жиры — 3,2 г%, углеводы — 16,6 г%, калории — 116,0.*

**Помните.** Все сухие молочные смеси, выпускаемые нашей промышленностью для детей первого года жизни, готовятся согласно рекомендациям на этикетках.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЮРЕ ИЗ ГОМОГЕНИЗИРОВАННЫХ И ПРОТЕРТЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Овощные и фруктовые консервы перед употреблением должны быть только разогреты. Перед разогреванием консервы нужно откупорить и прикрыть их той же крышечкой. Банку с консервами поставить в кастрюлю с теплой водой, кастрюлю поставить на огонь и нагревать, помешивая консервы, до 40°.

В овощное пюре, не содержащее масла, перед подачей на стол добавить 3 г сливочного масла на 100 г пюре.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СУПЫ

В мясо-овощные, печеночные и овощные супы добавляют горячий бульон или воду из расчета 150 мл бульона на 200 г консервов. К супам-пюре добавляют сухарики.



## БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА

### СУПЫ

К первым блюдам относятся бульоны мясные, рыбные, овощные, фруктовые и супы, т. е. бульоны, заправленные крупами, макаронными изделиями, разнообразными овощами. Питательная ценность супов зависит от вида бульона и в основном от заправочных продуктов.

#### Бульон из говяжьих сахарных костей

Кости тщательно промыть, разрубить, залить холодной водой и на 3 часа поставить варить. Дать пене укрепиться и снять ее. Через 2 часа от начала закипания бульона положить в него лук, коренья и соль. Готовый бульон обязательно процедить.

На костном бульоне готовят супы и соусы. Бульон может быть и самостоятельным блюдом.

На 1 л: кости — 200 г, морковь — 15 г, репчатый лук — 20 г, корень петрушки — 10 г, соль — 8 г, вода — 1200 мл.

#### Суп геркулесовый с мясными (говяжьими) фрикадельками на костном бульоне

Мясо для фрикаделек освободить от сухожилий и жира, пропустить через мясорубку два раза, в фарш добавить яйцо, массу хорошо взбить и приготовить из нее мелкие фрикадельки.

В готовый процеженный бульон опустить крупу, морковь из бульона, протертую на крупной терке, и фрикадельки, и варить до готовности.

Перед подачей на стол в суп добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Рекомендуется для детей с 1,5-летнего возраста.

На 1200 мл бульона: крупа «Геркулес» — 30 г, морковь — 50 г, мясо говяжье — 400 г, яйцо 1 шт., зелень — 20 г; химический состав: белки — 36,9 г%, жиры — 14,8 г%, углеводы — 22,4 г%, калории — 357,2.



## Суп картофельный на костном бульоне

В бульон положить нарезанную морковь, лук целой головкой и варить до полуготовности моркови, затем добавить нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол в суп положить мелко нарезанную зелень, лук из супа удалить.

На 1 л: бульон — 1200 мл, картофель — 400 г, морковь — 100 г, зелень — 20 г (листья петрушки, укроп); химический состав: белки — 0,6 г%, жиры — нет, углеводы — 6,3 г%, калории в 100 г супа — 28,4.

**Помните.** Для детей до 1,5 лет из готового супа вынуть картофель и морковь, протереть через волосяное сито, соединить с бульоном и еще раз прокипятить.

## Щи свежие на костном бульоне

Морковь натереть на крупной терке и опустить в бульон, добавить картофель, капусту и варить до готовности. Все овощи в горячем виде протереть в бульон через сито и еще раз прокипятить. Перед подачей на стол в щи добавить сметану (прокипяченную) и зелень.

На 1 л: бульон — 1200 мл, капуста свежая — 250 г, картофель — 100 г, морковь — 100 г, зелень — 20 г (листья петрушки, укроп), сметана — 30 г; химический состав: белки — 0,6 г%, жиры — 0,8 г%, углеводы — 4,0 г%, калории в 100 г супа — 26,0.

**Помните.** Для детей старше 1,5 лет овощи протирать не надо.

## Суп овощной на костном бульоне

В бульон положить корень петрушки, лук целой головкой, нашинкованную морковь и мелко нарезанный картофель и варить до полуготовности картофеля. Затем добавить нашинкованную капусту, горошек, помидоры и варить до готовности капусты и картофеля. Перед подачей на стол в суп положить прокипяченную сметану и зелень. Лук и корень петрушки из супа удалить.

На 1 л: бульон — 1200 мл, картофель — 150 г, капуста свежая белокочанная — 150 г, морковь — 70 г, зеленый горошек (свежий или консервированный) — 50 г, помидоры — 70 г (или томат — 10 г), корень петрушки — 10 г, лук репчатый — 20 г, сметана — 50 г; химический состав: белки — 0,8 г%, жиры — 1,4 г%, углеводы — 4,3 г%, калории в 100 г супа — 30,3.

**Помните.** Для детей младше 1,5 лет овощи надо протереть.



### Суп вермишелевый на костном бульоне

В бульоне сварить морковь до готовности, протереть ее через терку, затем всыпать вермишель и варить суп до готовности вермишели.

Этот суп можно давать детям после 9 месяцев.

На 1 л: бульон — 1200 мл, морковь — 100 г, вермишель — 80 г; химический состав: белки — 0,8 г%, жиры — 0,06 г%, углеводы — 6,2 г%, калории в 100 г супа — 29,6.

### Суп фасольный протертый на костном бульоне

Фасоль залить холодной водой с вечера. Утром в той же воде поставить варить фасоль до готовности, добавить морковь и картофель и продолжать варить до готовности овощей. В горячем виде все протереть, соединить с бульоном и довести до кипения.

На 1 л: бульон — 1200 мл, фасоль — 70 г, картофель — 200 г, морковь — 50 г; химический состав: белки — 1,6 г%, жиры — 0,1 г%, углеводы — 6,6 г%, калории в 100 г супа — 35,0.

### Суп рисовый на костном бульоне

Рис перебрать, вымыть в горячей воде и сварить до полуготовности (500—700 мл воды) и отбросить на сито. Пока варится рис, нужно подготовить морковь — очистить и нашинковать на крупной терке. В бульон положить корень петрушки, подготовленный рис и морковь и варить до готовности. Перед подачей супа на стол удалить из него корень петрушки.

На 1 л: бульон — 1200 мл, морковь — 100 г, рис — 80 г, корень петрушки — 10 г; химический состав: белки — 0,6 г%, жиры — 0,07 г%, углеводы — 6,3 г%, калории в 100 г супа — 28,8.

### Рассольник на костном бульоне

Крупу залить небольшим количеством воды и варить до полуготовности. Морковь, лук и огурцы нарезать и варить в небольшом количестве бульона 30—35 минут. Затем соединить оставшийся бульон, перловую крупу вместе с отваром, бульон с огурцами, морковь и луком, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол рассольник заправить прокипяченной сметаной и мелко нарезанным укропом.

Рассольник рекомендуется для детей 3 лет и старше.

На 1 л: бульон — 1200 мл, крупа перловая — 30 г, картофель — 250 г, морковь — 50 г, лук репчатый — 30 г, огурцы соленые — 70 г, сметана — 30 г, зелень укропа — 20 г; химический состав: белки — 0,8 г%, жиры — 0,9 г%, углеводы — 6,4 г%, калории в 100 г супа — 37,4.



### Щи зеленые с картофелем

Бульон приготовлен как указано на с. 77. Картофель тщательно промыть, очистить, нарезать соломкой и опустить в бульон. Щавель и шпинат промыть в проточной воде, мелко нарезать и опустить в бульон, когда картофель сварится до полуготовности. Пластик круто сваренного яйца, вымытая в проточной воде и мелко нарезанная зелень петрушки и укропа, сметана кладутся в каждую тарелку при подаче щей на стол.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 1 л: костный бульон — 1200 мл, щавель — 150 г, шпинат — 150 г, картофель — 150 г, петрушка (корень) — 10 г, лук репчатый — 20 г, яйцо — 1 шт., сметана — 50 г, зелень петрушки и укропа — 20 г; химический состав: белки — 10,7 г%, жиры — 15,3 г%, углеводы — 18,6 г%, калории в 100 г супа — 25,7.

### Суп овощной с яйцом

Бульон приготовить, как указано на с. 77. В бульон нашинковать на крупной терке морковь, репу и варить их до полуготовности. К этому времени мелко нашинковать белокочанную капусту, разобрать на соцветия цветную капусту, кочерыжку цветной капусты нашинковать на крупной терке и все это опустить в кастрюлю. Шпинат и зеленый горошек положить в суп за 10 минут до готовности. Яйцо, мелко нарезанная зелень петрушки и укропа кладут в тарелку при подаче супа на стол.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 1 л: костный бульон — 1200 мл, капуста белокочанная — 100 г, капуста цветная — 80 г, помидоры — 30 г, морковь — 50 г, репа — 70 г, шпинат — 100 г, петрушка (корень) — 10 г, горошек зеленый (можно консервированный) — 60 г, яйцо — 1 шт., лук репчатый — 30 г, зелень петрушки и укропа — 20 г; химический состав: белки — 16,9 г%, жиры — 8,0 г%, углеводы — 30,1 г%, калории в 100 г супа — 23,0.

### Суп морковно-картофельный с мясным фаршем

Бульон приготовить, как указано на с. 77. Из мяса приготовить фарш. Рис перебрать, промыть в горячей воде, опустить в бульон и сварить до полуготовности, затем добавить морковь, нашинкованную на крупной терке, и картофель, нарезанный соломкой. Вместе с овощами опустить в бульон мелкими кусочками мясной фарш; варить до готовности. Перед подачей на стол в суп добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 1 л: костный бульон — 1200 мл, мясо говяжье — 400 г, картофель — 100 г, морковь — 50 г, рис — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, зелень петрушки и укропа — 20 г; химический состав: белки — 31,2 г%, жиры — 7,6 г%, углеводы — 51,4 г%, калории в 100 г супа — 39,3.



### Бульон овощной

В холодную воду положить очищенные корнеплоды и варить на слабом огне до полуготовности (крышка должна быть плотно закрыта). Затем добавить капусту, лук и продолжать варить до готовности. Готовый бульон процедить и довести до кипения.

На овощном бульоне готовят каши, супы, соусы.

На 1 л: морковь — 100 г, капуста белокочанная — 100 г, капуста цветная — 100 г, брюква — 100 г, репа — 100 г, корень петрушки — 10 г, лук репчатый — 20 г, вода — 1200 мл.

### Суп-пюре овощной

Очищенные овощи и картофель сварить до готовности в небольшом количестве воды, протереть через сито, соединить с отваром, добавить горячее молоко, соль, недостающее по объему количество дополнить горячей водой и кипятить в течение 2—3 минут. Взять 2 желтка круто сваренных яиц, растереть с маслом и заправить ими суп перед кормлением детей.

На 1 л: картофель — 100 г, капуста цветная или белокочанная — 100 г, морковь — 50 г, желток куриного яйца — 2 штуки, молоко — 300 мл, сливочное масло — 30 г; химический состав: белки — 1,6 г%, жиры — 4,3 г%, углеводы — 3,5 г%, калории в 100 г супа — 60,9.

### Борщ вегетарианский

Овощи сварить до готовности в небольшом количестве воды; очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке и опустить в ту же воду; добавить остальные нашинкованные овощи и варить их до готовности. Недостающее до литра количество жидкости дополнить горячей водой и довести до кипения. Перед подачей борща на стол положить в него прокипяченную сметану и мелко нарезанную зелень.

На 1 л: капуста свежая белокочанная — 120 г, свекла — 150 г, картофель — 150 г, морковь — 50 г, лук — 30 г, свежие помидоры — 100 г (или томат-пюре 10 г), корень петрушки — 10 г, зелень — 20 г (листья петрушки и укроп), масло сливочное — 30 г, сметана — 50 г; химический состав: белки — 0,7 г%, жиры — 3,8 г%, углеводы — 4,7 г%, калории в 100 г супа — 57,2.

### Суп-пюре гороховый с гренками

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой, добавить корень петрушки, репчатый лук, морковь, натертую на крупной терке, и при закрытой крышке варить на медленном огне до готовности (примерно 2—2,5 часа), лук и петрушку отбросить, добавить протертые помидоры и прокипятить в течение нескольких минут. В готовый суп положить масло. Перед подачей на стол в тарелки положить гренки.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.



На 1 л: горох лущеный — 200 г, лук репчатый — 10 г, морковь — 40 г, помидоры — 50 г, петрушка (корень) — 10 г, масло сливочное — 15 г, хлеб пшеничный — 60 г, вода — 1200 мл; химический состав: белки — 31,1 г%, жиры — 16,3 г%, углеводы — 150,4 г%, калории в 100 г супа — 92,1.

### Рыбный бульон

Голову и кости промыть, разрубить, залить холодной водой, после закипания варить в течение часа. Дать пене укрепиться и снять ее. После часового разваривания костей в кастрюлю добавить мясо рыбы и продолжать варить еще час. За полчаса до конца варки добавить в бульон лук, коренья и соль. Готовый бульон процедить; рыбу использовать для вторых блюд.

На рыбном бульоне готовят супы, соусы.

На 1 л: кости — голова, крупные кости — 200 г, мясо рыбы — 100 г, лук репчатый — 20 г, корень петрушки — 10 г, вода — 1200 мл.

### Уха

Бульон приготовить, как указано на с. 82. Рис перебрать, промыть в горячей воде, опустить в бульон и варить до полуготовности, затем добавить мелко нарезанный картофель и морковь, нашинкованную на крупной терке. Перед подачей на стол в уху положить вымытую в проточной воде мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 1 л: бульон — 1200 мл, картофель — 320 г, морковь — 20 г, рис — 20 г, зелень петрушки и укропа — 20 г; химический состав: белки — 6,4 г%, жиры — 0,6 г%, углеводы — 71,7 г%, калории в 100 г супа — 84,6.

### ХОЛОДНЫЕ ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Холодные супы готовят на хлебном квасе (квас должен быть собственного приготовления, на кипяченой воде), на овощном отваре, кефире. Такие супы дети охотно едят в жаркое время года. Давать такие супы можно детям с 2 лет.

### Холодный свекольник

Ботву свеклы перебрать, промыть в проточной воде и мелко нарезать (если используется свекла, то после очистки ее нужно нашинковать на крупной терке). Ботву или свеклу залить водой (половиной нужного количества), добавить лимонную кислоту или лимонный сок по вкусу и варить на слабом огне до готовности. Пока варится свекла, нужно подготовить остальные овощи: картофель сварить в кожуре, охладить и мелко нарезать,



также мелко нарезать очищенные огурцы, лук и зелень; яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Сметану прокипятить и охладить. Перед обедом в отвар со свеклой положить все подготовленные продукты, а яйца и сметану положить при подаче на стол.

Свекольник дают детям начиная с 2-летнего возраста.

На 1 л: ботва молодой свеклы — 300 г (или свекла — 200 г), огурцы свежие — 80 г, яйца — 2 шт., лук зеленый — 40 г, картофель — 100 г, зелень (укроп, петрушка) — 20 г, сметана — 50 г, сахар — 10 г, лимон — 1/2 шт. (или лимонная кислота — на кончике ножа), охлажденная кипяченая вода — 700 мл; химический состав: белки — 1,4 г%, жиры — 2,4 г%, углеводы — 4,5 г%, калории в 100 г супа — 45,4.

### БЛЮДА ИЗ КРУП

#### Каша полувязкая овсяная, рисовая, гречневая

В кипящую воду при непрерывном помешивании постепенно всыпать крупу и на слабом огне разварить до получения однородной массы. Кастрюлю с кашей поместить на маленький огонь или в водяную баню на 1 час. Горячую кашу протереть через сито, добавить в нее сахар, поваренную соль, сырое молоко и при помешивании варить в течение 2—3 минут. В готовую кашу положить сливочное масло и размешать.

Протирать кашу нужно для детей до года, для детей старше года кашу не протирают.

На 100 г: молоко — 100 мл, крупа — 15 г, сахар — 5,0 г, поваренная соль — 0,5 г, сливочное масло — 3 г, вода — 100 мл; химический состав: овсяной каши — белки — 5,4 г%, жиры — 6,8 г%, углеводы — 18,6 г%, калории — 156,9; рисовой каши — белки — 3,7 г%, жиры — 6,0 г%, углеводы — 20,0 г%, калории — 152,7; гречневой каши — белки — 4,4 г%, жиры — 6,2 г%, углеводы — 19,9 г%, калории — 152,9.

#### Гречневая каша рассыпчатая

Крупу всыпать в воду, влить раствор соли, размешать, плотно закрыть крышкой и поставить на средний огонь. Когда крупа вберет в себя всю воду, кастрюлю с кашей поместить на маленький огонь примерно на 30 минут. В готовую кашу добавить масло и размешать.

Блюдо можно давать детям начиная с 2-летнего возраста.

На 100 г: крупа ядрица — 40 г, вода — 80 мл, поваренная соль — 0,5 г, масло сливочное — 3 г; химический состав: белки — 4,2 г%, жиры — 3,3 г%, углеводы — 25,5 г%, калории — 152,0.



### Отварной рис

(для супов или гарниров ко вторым блюдам)

Рис перебрать, промыть горячей водой и сварить до мягкости в подсоленной воде. Готовый рис отбросить на сито или дуршлаг, промыть под струей теплой кипяченой воды, дать стечь воде, переложить рис в кастрюлю. Для бульона в таком виде рис готов. Если рис для гарнира, то его нужно подогреть, добавить масло и размешать. Рис сразу подают на стол.

На 100 г: рис — 35 г, вода — 300 мл, масло сливочное — 5 г; химический состав: рис без масла — белки — 2,3 г%, жиры — 0,3 г%, углеводы — 26,3 г%, калории — 12,0, рис с маслом — белки — 2,3 г%, жиры — 4,3 г%, углеводы — 23,6 г%, калории — 48,7.

### Каша из крупы «Геркулес»

Крупу засыпать в кастрюлю с горячей водой и при непрерывном помешивании варить 2—3 минуты. В разваренную крупу добавить 50 мл молока; после закипания кастрюлю с кашей поместить в водяную баню на 25—30 минут. Затем в кашу добавить оставшееся молоко, сахар, соль, еще раз прокипятить в течение 2—3 минут. При подаче каши на стол добавить сливочное масло, слегка взбив ее.

Для детей до года каша протирается через сито.

На 100 г.: молоко — 100 мл, крупа — 10 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 3 г, вода — 70 мл; химический состав: белки — 3,9 г%, жиры — 6,5 г%, углеводы — 15,5 г%, калории — 139,1.

### Биточки из гречневой крупы и творога

Подготовленную крупу всыпать в подсоленную воду и, помешивая, варить примерно 20 минут до загустения, затем поставить в водяную баню для упревания. Готовую кашу немного охладить, добавить в нее пропущенный через мясорубку творог, яйца, сахар и все тщательно перемешать. Из полученной массы приготовить биточки, обжарить их на сковороде до появления розовой корочки. Готовые биточки полить сметаной, поставить в духовой шкаф на 5—7 минут.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: гречневая крупа 12 г, вода — 40 мл, творог — 30 г, сахар — 5 г, яйцо — 1/4 шт, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 9,8 г%, жиры — 11,9 г%, углеводы — 23,1 г%, калории — 222,1.

### Биточки рисовые

Подготовленный рис всыпать в подсоленную кипящую воду и, помешивая, варить 20 минут до загустения, затем поставить в водяную баню. Готовую кашу немного охладить, добавить в нее



сахар, яйца и тщательно размешать. Из полученной массы приготовить биточки, обжарить с двух сторон до появления розовой корочки, затем поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. При подаче фруктовым или ягодным сиропом.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: рис — 20 г, вода — 80 мл, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г, яйцо — 1/4 шт., сироп — 5 г; химический состав: белки — 3,2 г%, жиры — 4,3 г%, углеводы — 22,9 г%, калории — 139,5.

### Биточки пшеничные

Подготовленную крупу всыпать в подсоленную воду и варить, помешивая, 20 минут. Загустевшую кашу поставить в водяную баню для упревания, затем ее немного охладить, добавить сахар, яйца и все тщательно перемешать. Из полученной массы сделать биточки, обжарить их до появления розовой корочки, затем поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. При подаче на стол биточки полить прокипяченной сметаной, смешанной с фруктовым или ягодным сиропом.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: пшено — 18 г, вода — 70 мл, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г, яйцо — 1/4 шт., сметана — 10 г, сироп — 5 г; химический состав: белки — 3,6 г%, жиры — 5,9 г%, углеводы — 16,8 г%, калории — 131,4.

### Тыквенно-яблочный пудинг

Очищенные тыкву и яблоки мелко нашинковать. Тыкву потушить в воде до полуготовности, добавить яблоки и тушить до готовности. В яблочно-тыквенную массу всыпать отваренный рис и продолжать тушить в течение 5—7 минут, добавить сахар, сливочное масло (6 г), все перемешать и выложить в сковороду, смазанную оставшимся маслом и посыпанную толчеными сухарями. Запекать в духовом шкафу при средней температуре (180—200°).

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: яблоки — 50 г, тыква — 50 г, рис — 8 г, сахар — 8 г, масло сливочное — 7 г, сухари пшеничные — 3 г, вода — 70 мл; химический состав: белки — 1,1 г%, жиры — 5,0 г%, углеводы — 20,5 г%, калории — 128,6.

### Шарлотка из риса с яблоками

Отварить рис до готовности, сцедить воду, к рису добавить желток, взбитый в крепкую пену белок и полпорции сахара и масла, все осторожно перемешать. Половину риса выложить в форму, смазанную маслом, сверху положить очищенные и нарезанные тонкими пластиками яблоки, посыпать их сахаром и кофейной. Сверху выложить оставшийся рис, смазать маслом и запечь



в духовке. К этой шарлотке можно подавать чай, молоко, фруктовый сок.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: рис — 20 г, яблоки — 25 г, сахар — 20 г, масло сливочное — 5 г, яйцо — 1/3 шт., корица — 0,5 г; химический состав: белки — 3,4 г%, жиры — 6,0 г%, углеводы — 25,6 г%, калории — 169,0.

### Вишневый пудинг

Хлеб нарезать очень тонкими ломтиками, намазать их маслом, разложить в форме и насыпать сверху очищенную от косточек вишню, смешанную с сахаром. Такие слои повторяются несколько раз. Яйцо взбить, добавить молоко и этой смесью полить содержимое формы. Выпекать при средней температуре (180—200°).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: вишня — 50 г, молоко — 25 г, хлеб пшеничный — 15 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 6 г, масло сливочное — 5 г; химический состав: белки — 3,5 г%, жиры — 6,7 г%, углеводы — 14,1 г%, калории — 129,4.

### Пудинг из крупы «Геркулес» и яблок

Подготовленную крупу всыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду и варить примерно 15 минут. Добавить горячее кипяченое молоко, кастрюлю с кашей поместить в водяную баню для упревания, затем добавить сливочное масло, яичные желтки и охладить. Очистить яблоки, натереть их на крупной терке, добавить сахар и соединить с охлажденной кашей, осторожно перемешивая. Полученную массу выложить на лист, смазанный маслом, разровнять, смазать сметаной и запечь в духовом шкафу.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: крупа «Геркулес» — 11 г, вода — 40 мл, молоко — 30 мл, сливочное масло — 5 г, яйцо — 1/4 шт.; химический состав: белки — 4,2 г%, жиры — 7,3 г%, углеводы — 17,9 г%, калории — 154,4.

### Пудинг манный с яблоками

В кипящее молоко медленно при непрерывном помешивании всыпать крупу, добавить соль и варить до загустения, затем кастрюлю закрыть крышкой и поставить в водяную баню на 20—25 минут. В готовую несколько охлажденную кашу положить желток, сливочное масло и все тщательно перемешать. Белки взбить до получения крепкой пены, влить в кашу, осторожно перемешать. Очистить яблоки, нашинковать их на крупной терке, добавить сахар и тушить на слабом огне. Лист для пудинга смазать



маслом, дно посыпать сухарями, затем на него выложить половину каши, на нее положить тушеные яблоки, а на них опять кашу, разровнять, смазать маслом и поставить запекать в духовой шкаф до образования розовой корочки. При подаче на стол пудинг полить фруктовым или ягодным сиропом.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: крупа манная — 5 г, молоко — 50 мл, яйцо — 1/4 шт., масло сливочное — 8 г (из них 3 г на смазку листа), яблоки — 50 г, сахар — 5 г, сухари — 3 г, фруктовый или ягодный сироп — 5 г; химический состав: белки — 4,1 г%, жиры — 7,7 г%, углеводы — 20,1 г%, калории — 162,3.

## БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

### Вермишель в молоке

В кипящее молоко засыпать вермишель и при помешивании варить до готовности. Незадолго до окончания варки в вермишель добавить масло и осторожно перемешать.

На 100 г: молоко — 100 мл, вермишель — 10 г, масло сливочное — 3 г, сахар — 5 г; химический состав: белки — 3,7 г%, жиры — 5,4 г%, углеводы — 16,4 г%, калории — 137,1.

### Запеканка из макарон и творога

(можно взять любые макаронные изделия)

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, отбросить на сито, дать воде стечь и охладить. В охлажденные макароны добавить протертый творог, сахар, взбитое в молоке яйцо и осторожно все перемешать. Глубокую сковородку смазать маслом, переложить в нее макароны и поставить в духовой шкаф для запекания. Готовую запеканку смазать растопленным маслом.

Блюдо дают детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: макароны — 20 г, молоко — 20 мл, сахар — 5 г, масло сливочное — 3 г, творог — 30 г, яйцо — 1/4 часть, вода — 500—600 мл; химический состав: белки — 6,9 г%, жиры — 10,0 г%, углеводы — 20,8 г%, калории — 206,8.

### Вермишель молочная с сыром

В кипящее молоко засыпать вермишель и варить при помешивании до готовности. В немного охлажденную вермишель добавить сахар, масло и перемешать. При подаче на стол вермишель посыпать сыром, протертым на мелкой терке.

На 100 г: молоко — 65 мл, вермишель — 15 г, сахар — 4 г, сыр — 3 г, масло сливочное — 3 г; химический состав: белки — 3,9 г%, жиры — 5,5 г%, углеводы — 13,8 г%, калории — 122,5.



### Запеканка из яблок и макарон

Яблоки, промытые в проточной воде и очищенные от кожуры и сердцевин, разрезать на дольки, добавить сахар, лимонную цедру и потушить в кастрюле, налив в нее воды на 2–3 см. Макароны всыпать в кипящую подсоленную воду и дать им набухнуть, затем откинуть на дуршлаг. Приготовить соус: в кипящее молоко влить при быстром помешивании крахмал, размешанный в воде, и, сняв с огня, добавить сахар и яичный желток. Макароны перемешать с яблоками и соусом, положить в сбитый в пену яичный белок и все снова осторожно перемешать. Подготовленную массу переложить в смазанную маслом форму, поставить в духовой шкаф; запекать примерно 40–45 мин при умеренной температуре (130–180°). Готовую запеканку посыпать толченым печеньем.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: молоко — 50 мл, макароны — 20 г, яблоки — 10 г, сахар — 5 г, мука картофельная — 1 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 1 г, сухое печенье — 5 г, цедра с 1/8 лимона; химический состав: белки — 9,8 г%, жиры — 5,4 г%, углеводы — 24,0 г%, калории — 166,2.

### БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

#### Творожная запеканка с изюмом и молочным соусом

В 50 мл молока сварить до готовности манную крупу. Творог пропустить через мясорубку, добавить в него взбитое яйцо, 5 г сахару, изюм, соединить с горячей кашей, хорошо перемешать, переложить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Пока запеканка находится в духовом шкафу, нужно приготовить соус. Муку растереть в небольшом количестве воды. Оставшееся молоко вскипятить вместе с сахаром, влить в него муку, разведенную в воде, и при помешивании довести до кипения. В готовый соус добавить масло и перемешать. При подаче на стол запеканку полить соусом.

Блюдо рекомендуется для детей начиная с 3 лет.

На 100 г: творог — 70 г, манная крупа — 8 г, молоко — 80 мл, яйцо 1/4 часть, сахар — 8 г, масло сливочное — 3 г, мука пшеничная — 2 г, изюм — 5 г; химический состав: белки — 12,2 г%, жиры — 19,6 г%, углеводы — 23,8 г%, калории — 329,4.

#### Сырники из творога

В творог добавить сахар, манную крупу, яйцо и хорошо размешать. Творожную массу выложить на доску, присыпанную мукой, разделить сырники, обвалять их в муке и обжарить в масле. Обжаренные сырники поставить в духовой шкаф на 10 минут.



К сырникам можно дать фруктовое пюре, сметану, молочный соус.

На 100 г: творог — 80 г, яйцо — 1/4 часть, крупа манная — 5 г, сахар — 5 г, мука пшеничная — 3 г; химический состав: белки — 10,7 г%, жиры — 16,3 г%, углеводы — 12,8 г%, калории — 247,8.

### Творожно-яблочный пудинг

Творог протереть сквозь сито, добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, сухари, желток. Белок взбить и ввести в массу, перемешивая снизу вверх. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, прикрыть промасленной бумагой. Варить пудинг в водяной бане 45–50 минут. Готовый пудинг полить сиропом любого варенья. Вместо яблок можно использовать черную смородину, малину, ежевику, абрикосы и др.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: творог — 35 г, яблоки — 40 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 10 г, сухари пшеничные — 3 г, масло сливочное — 3 г, сироп варенья — 5 г; химический состав: белки — 5,4 г%, жиры — 8,8 г%, углеводы — 20,3 г%, калории — 166,5.

### Творожная запеканка с ягодами (фруктами)

Творог, сахар (3 г), манную крупу, молоко, соль по вкусу хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, поставить в духовку. Когда творог зарумянится слегка, выложить на него ягоды (или мелко нарезанные фрукты), посыпать сверху оставшимся сахаром и выпекать до готовности. Перед подачей на стол полить сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: творог — 60 г, ягоды или фрукты — 10 г, сахар — 5 г, крупа манная — 4 г, масло сливочное — 1 г, сухари пшеничные — 1 г, молоко — 15 мл, сметана — 8 г; химический состав: белки — 9,6 г%, жиры — 12,9 г%, углеводы — 10,5 г%, калории — 199,6.

### Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель отварить в 300–400 мл воды почти до готовности, откинуть на сито и переложить в тазик. В вермишель, остывшую до температуры парного молока, добавить яйцо, перемешать и половину ее положить в форму, смазанную маслом (2 г), на вермишель разложить ровным слоем творог, перемешанный с сахаром, на творог выложить оставшуюся вермишель, полить ее маслом (6 г) и поставить запекать в духовку при средней температуре (180–200°).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.



На 100 г: вермишель — 20 г, творог — 20 г, молоко — 40 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 8 г; химический состав: белки — 7,1 г%, жиры — 12,5 г%, углеводы — 26,2 г%, калории — 237,7.

### Чернослив, запеченный с творогом

Чернослив тщательно промыть в теплой воде и залить кипятком на 8—10 минут, чтобы он стал мягким. Вынуть из воды, просушить полотенцем и затем вдоль каждой ягоды сделать разрез и выдавить косточку. Внутрь каждой ягоды вложить половину чайной ложки (без верха, примерно 3 г) творога, перемешанного с сахаром. Весь чернослив уложить в сотейник или противень и запекать в духовке 8—10 минут при средней температуре (150—180°). Испеченный чернослив перед подачей на стол полить сметаной или любым фруктовым соком. Одна порция 5—6 штук чернослива. Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: чернослив — 50 г (примерно 12 ягод), творог — 35 г, сахар — 5 г, сметана — 15 г; химический состав: белки — 6,4 г%; жиры — 7,7 г%, углеводы — 38,8 г%, калории — 279,3.

### МЯСНЫЕ БЛЮДА

#### Суфле из отварного мяса

Мясо отварить, мякоть освободить от костей и сухожилий. Вареное мясо и хлеб, размоченный в воде, пропустить через мясорубку. В мясной фарш положить желток яйца; белок взбить и постепенно добавлять в мясо при его размешивании. Полученную массу выложить в сотейник, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу до появления на мясе тонкой розовой корочки. Гарниром для суфле может служить любое овощное пюре.

Блюдо рекомендуется давать детям начиная с 12-месячного возраста.

На 100 г: сырое мясо — 150 г, яйцо — 1/2 часть, хлеб пшеничный — 15 г, масло сливочное — 2 г; химический состав: белки — 23,8 г%, жиры — 8,0 г%, углеводы — 7,1 г%, калории — 197,5.

#### Котлеты мясные

Мясо отделить от костей, сухожилий, пленок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с хлебом (хлеб размочить в воде и слегка отжать). Мясной фарш посолить и хорошо выбить, постепенно добавляя 1 столовую ложку холодной воды.

Из котлетной массы сделать котлеты, масса которых должна соответствовать возрастным потребностям детей (табл. 8).



**П а р о в ы е** котлеты для детей с 12-месячного возраста готовят в специальной кастрюле — пароварке. При ее отсутствии можно с успехом использовать сетку на ножках, которая кладется на дно кастрюли. Воду нужно наливать так, чтобы она была ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлеты проходит минут 20.

**Ж а р е н ы е** котлеты можно давать детям начиная с 2 лет. Сырые котлеты выкладывают на раскаленную сковороду с маслом (для обжаривания расходуется 3 г масла). Обжаривают котлеты с обеих сторон, примерно в течение 10 минут. После обжарки котлеты складывают в сотейник, закрывают крышкой и помещают в духовой шкаф еще на 10 минут. Сотейник можно заменить противнем.

Готовность котлет определяется так: если при протыкании их вилкой сок не окрашивается в розовый цвет, они готовы.

При подаче котлет к столу их можно полить оставшимся соусом или маслом.

Котлеты можно готовить из кур, телятины, рыбы. В качестве гарнира рекомендуются овощное пюре, тушеные овощи, отварной рис, гречневая каша, свежие помидоры, огурцы.

*На 100 г: мясо — 140 г, хлеб пшеничный — 15 г, сухари пшеничные — 5 г, масло сливочное — 5 г, вода — 20 мл; химический состав: белки — 20,1 г%, жиры — 7,8 г%, углеводы — 10,4 г%, калории — 196,9.*

### **Мясные тефтели**

Овощи нарезать, залить бульоном и потушить на слабом огне до полуготовности. За время тушения овощей приготовить мясо. Мякоть мяса вместе с хлебом, намоченным в воде, 2 раза пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить столовую ложку теплой воды, растопленное сливочное масло и все хорошо вымешать. Из полученной массы накатать тефтели весом 42 г (в готовом виде вес будет 30 г) и опустить их в бульон с овощами примерно на 20 минут. После приготовления тефтелей овощи можно использовать для гарнира.

Блюдо рекомендуется для детей с 1,5-летнего возраста.

*На 100 г: мясо — 140 г, хлеб пшеничный — 15 г, масло сливочное — 5 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 5 г, капуста цветная — 20 г, корень петрушки — 2 г, бульон из костей — 100 мл, химический состав: белки — 20,2 г%, жиры — 7,7 г%, углеводы — 9,1 г%, калории — 191,8.*

### **Беф-строганов**

Подготовленное мясо нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см и длиной 5 см. Нарезанное мясо положить на раскален-



ную сковороду с маслом, слегка обжарить, затем переложить в кастрюлю и залить бульоном так, чтобы он слегка покрывал мясо, прибавить мелко нарубленный лук, томат-пюре, соль. Под плотно закрытой крышкой тушить беф-строганов до готовности. За время тушения мяса нужно приготовить соус. Слегка поджарить муку, развести ее бульоном и сметаной. В готовый беф-строганов влить соус и довести до кипения.

Рекомендуется для детей начиная с 3 лет.

На 100 г: мясо — 100 г, лук репчатый — 5 г, масло сливочное — 3 г, томат-пюре — 5 г, мука пшеничная — 3 г, сметана — 10 г, бульон — 50 мл; химический состав: белки — 13,8 г%, жиры — 7,8 г%, углеводы — 3,5 г%, калории — 143,9.

### Мясной рулет с рисом и яйцом

Подготовить фарш, как для котлет. Рис сварить в 50 мл подсоленной воды почти до готовности. Яйцо сварить вкрутую (10 минут), опустить в холодную воду на 10–15 секунд. Очистить и мелко нарубить. Лук мелко нарубить и слегка обжарить.

Мясной фарш выложить на чистую (прокипяченную) салфетку и придать ему форму продолговатой лепешки толщиной 1,5 см. На середину лепешки выложить рис, придав ему форму продолговатого валика. На рис положить нарубленное яйцо и поджаренный лук, равномерно их распределить. Края мясной лепешки соединить с помощью салфетки и тщательно их защипать. В глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, переложить рулет вниз защипанной стороной. Верхнюю сторону рулета смазать сырым взбитым яйцом и проколоть ножом в нескольких местах для оттока пара. Для запекания рулет поставить в горячий духовой шкаф примерно на полчаса. На гарнир можно дать помидоры или сделать томатно-сметанный или сметанный соус.

Блюдо рекомендуется для детей с 2-летнего возраста.

На 100 г: мясо — 70 г, рис — 20 г, лук репчатый — 5 г, хлеб пшеничный — 7 г, яйцо — 1/2 часть, масло сливочное — 4 г, яйцо для смазки — 1/4 часть, пшеничные сухари — 5 г; химический состав: белки — 15,0 г%, жиры — 5,7 г%, углеводы — 21,5 г%, калории — 186,4.

### Пудинг из говядины или курицы

Мякоть говядины (или мякоть курицы) дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, вымоченным в молоке, добавить соль, молоко и хорошо размешать до получения кашицы, добавить яичный желток и вновь размешать. Белок взбить до получения крепкой пены, влить его в мясную массу, осторожно перемешать, затем выложить в небольшую



кастрюлю, смазанную маслом, накрыть промасленной бумагой. Кастрюлю с мясом поместить в водяную баню, накрыть ее крышкой, поставить до закипания на сильный огонь, а затем перевести на самый слабый, но следить, чтобы вода кипела. Пудинг готов через 40–50 минут. При подаче на стол пудинг полить бульоном. В качестве гарнира подать картофельное или морковное пюре.

Рекомендуется детям с одного года.

На 100 г: мякоть говядины — 80 г (мякоть курицы — 75 г), молоко — 20 мл, булка — 10 г, яйцо — 1/4 шт., сливочное масло — 5 г; химический состав: при использовании курицы: — белки — 18,1 г%, жиры — 11,1 г%, углеводы — 5,9 г%, калории — 198,15; при использовании говядины: — белки — 19,9 г%, жиры 10,4 г%, углеводы — 5,9 г%, калории — 195,3.

### Печень тушеная

Печень хорошо промыть, снять пленки, удалить сосуды, нарезать ломтиками примерно в 0,5 см толщиной, каждый ломтик обвалять в муке, смешанной с солью. В сотейник налить воды, сметаны, положить ломтики печени, закрыть крышкой и тушить в духовке 15–20 минут.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: печень — 100 г, мука пшеничная — 8 г, масло сливочное — 10 г, вода — 100 мл; химический состав: белки — 17,1 г%, жиры — 13,2 г%, углеводы — 7,6 г%, калории — 216,5.

### Оладьи из говяжьей печени

Печень хорошо промыть, снять пленку, удалить сосуды, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. В печеночную массу добавить муку, яйцо, соль и взбить венчиком или вилкой. Печь оладьи нужно на хорошо разогретой и смазанной маслом сковородке. Если оладьи пережарятся, они будут жесткими. Подавать на стол их нужно теплыми.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: печень — 70 г, мука пшеничная — 15 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 6 г; химический состав: белки — 14,4 г%, жиры — 20,2 г%, углеводы — 10,6 г%, калории — 143,5.

### Котлеты из мозгов

Мозги вымочить в холодной воде, снять пленку, опустить в горячую воду и варить 5 минут, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода, переложить в миску, добавить желток, муку, соль, хорошо перемешать. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в просеянных сухарях, слегка поджарить на масле с двух сторон, затем добавить воды и на небольшом огне тушить 7–8 минут.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.



На 100 г: мозги — 90 г, яйцо (только желток) — 1 шт., мука пшеничная — 10 г, сухари пшеничные — 5 г, масло сливочное — 10 г; химический состав: белки — 11,4 г%, жиры — 17,8 г%, углеводы — 10,9 г%, калории — 246,3.

### Мозги (говяжьи, телячьи) жареные

Лук поджарить до золотистого цвета, взяв для этого половину масла. Мозги промыть, положить в дуршлаг и опустить в кипящую воду на 1 минуту. Вынуть мозги из воды, очистить от пленок, мелко разрубить, перемешать с поджаренным луком и на оставшемся масле поджарить в течение 5—7 минут до готовности (признак готовности — белый цвет мозгов). Готовые мозги посолить, перемешать с хорошо взбитым яйцом и подогреть. Гарниром к такому блюду могут быть овощные салаты, каши.

Мозги жареные можно давать детям начиная с 3 лет.

На 100 г: мозги — 100 г, яйцо — 1/2 часть, сливочное масло — 8 г, репчатый лук — 10 г; химический состав: белки — 9,1 г%, жиры — 16,4 г%, углеводы — 0,9 г%, калории — 193,9.

### РЫБНЫЕ БЛЮДА

#### Котлеты из белипа (рыба с творогом)

Половину батона высушить, сухарики растолочь. Филе трески тщательно промыть в проточной воде, проверить наличие костей и удалить их. Треску соединить с творогом, намоченным в холодной воде. Всю массу пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить взбитое яйцо и половину растительного масла, хорошо перемешать и разделить на котлеты. Котлеты обвалять в сухарях, выложить на сковородку, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Из массы, приготовленной для котлет, можно сделать тефтели.

Для гарнира лучше всего подходит картофельное пюре или овощное рагу.

Такое блюдо можно рекомендовать для детей с 2-летнего возраста.

На 100 г: филе трески — 50 г, свежий творог — 50 г, хлеб пшеничный — 20 г, яйцо — 1/2 часть, масло растительное — 6 г; химический состав: белки — 16,6 г%, жиры — 17,8 г%, углеводы — 10,9 г%, калории — 278,7.

#### Рыбные фрикадельки

Филе тщательно промыть в проточной воде, проверить наличие костей и удалить их. Через мясорубку пропустить филе и хлеб, намоченный в молоке. Соединить рыбу, хлеб, в фарш доба-



вить взбитое яйцо, хорошо все перемешать и руками, смоченными в холодной воде, скатать шарики весом 40 г (вес фрикадельки в готовом виде 30 г). Варить фрикадельки нужно в небольшом объеме рыбного бульона.

Это блюдо можно давать детям с 1,5 лет.

На 100 г: рыбное филе — 100 г, хлеб пшеничный — 15 г, молоко — 15 мл, яйцо — 1/2 часть; химический состав: белки — 18,6 г%, жиры — 3,5 г%, углеводы — 7,7 г%, калории — 140,1.

### Рыбное суфле (из сырой рыбы)

Подготовленное филе пропустить через мясорубку, соединить с желтком и хлебом, вымоченным в молоке. Белок яйца взбить и соединить с фаршем. Всю массу хорошо перемешать и выложить в сковороду, смазанную маслом. Запекать в духовом шкафу до готовности (проба вилкой).

Рекомендуется для детей с 12-месячного возраста.

На 100 г: рыба филе — 80 г, хлеб пшеничный — 7 г, яйцо — 1/2 часть, молоко — 15 мл, масло растительное — 2 мл; химический состав: белки — 15,1 г%, жиры — 5,2 г%, углеводы — 4,0 г%, калории — 126,3.

### Отварная рыба по-польски

Подготовленную рыбу разрезать на небольшие куски. В подсоленную воду положить лук, корень петрушки и довести до кипения. В кипящую воду опустить куски рыбы и на сильном огне довести до закипания, затем на слабом огне продолжать варить рыбу 30—35 минут. Готовую рыбу (проба вилкой) вынуть из бульона, каждый кусок тщательно просмотреть и вынуть кости. Для маленьких детей рыбу разделить на мелкие кусочки, посыпать рубленным яйцом и полить растопленным маслом.

На гарнир для маленьких детей дать картофельное пюре, для старших — отварной картофель. Блюдо можно давать детям начиная с 3 лет.

На 100 г: рыба (треска, сазан, морской окунь) — 200 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 3 г, яйцо — 1/4 часть, корень петрушки — 5 г, вода — 200 мл; химический состав: белки — 23,7 г%, жиры — 2,1 г%, углеводы — 0,8 г%, калории — 139,4.

### Котлеты рыбные

Рыбу, очищенную от кожи и костей, нарезанную кусочками, пропустить через мясорубку вместе с хлебом, размоченным в молоке, добавить яйцо, соль и хорошо взбить венчиком. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в просеянных сухарях и жарить



на раскаленной сковороде. После обжаривания котлет с двух сторон на среднем огне в сковороде добавить 3—4 столовые ложки воды, накрыть крышкой и на небольшом огне тушить их до готовности. Гарниром может быть отварной картофель или другие овощи.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: рыба — 80 г, хлеб белый — 15 г, молоко — 15 мл, яйцо — 1/4 шт., сухари пшеничные — 5 г, масло растительное — 8 г; химический состав: белки — 14,6 г%, жиры — 9,3 г%, углеводы — 11,3 г%, калории — 133,4.

### Рыба, тушенная с овощами

Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать ломтиками и каждый из них разрезать на 4 части. Рыбу очистить от костей и кожи, сполоснуть в холодной проточной воде, нарезать небольшими кусочками, соединить их с овощами, добавить 1 стакан горячей воды, лавровый лист, выложить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить 40 минут на слабом огне (в начале кастрюлю поставить на большой огонь, а как только содержимое кастрюли закипит, огонь убавить до минимума, но крышка должна быть обязательно плотно закрыта). Готовую рыбу с овощами заправить горячими сливками и сливочным маслом. В качестве гарнира можно подать отварной картофель, зеленый консервированный горошек.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: рыба без головы — 180 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 8 г, лавровый лист — 1 шт., сливки — 10 мл, масло сливочное — 5 г (рыбу лучше брать треску, окунь, если использовать филе, то нужно не 180 г, а 85 г); химический состав: белки — 16,4 г%, жиры — 5,6 г%, углеводы — 6,6 г%, калории — 119,0.

### Яичные блюда

#### Яйцо, сваренное вкрутую

Яйца вымыть с мылом, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на средний огонь. От момента закипания воды до готовности яиц должно пройти 10 минут. Яйца вынуть из кастрюли и опустить в холодную воду на 7—10 секунд, для того чтобы они хорошо очищались.

Для детей первого года жизни желток, сваренный вкрутую, добавляют в каши, овощные пюре, овощные супы.

Химический состав яйца (в среднем): белки — 5,7 г%, жиры — 5,2 г%, углеводы — 0,3 г%, калории — 70,7.



## Омлет

В 10 мл молока тщательно растереть муку, соединить с хорошо взбитым яйцом, добавить оставшееся молоко, хорошо размешать, вылить в сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф со средним жаром (температура 150—170°).

К омлету можно подать свежие помидоры, овощные пюре. Рекомендуется с 12-месячного возраста.

На 100 г: яйцо — 1 штука, молоко — 60 мл, масло сливочное — 2 г, мука пшеничная — 2 г; химический состав: белки — 6,3 г%, жиры — 8,4 г%, углеводы — 4,3 г%, калории — 121,2.

## Омлет с яблоками или помидорами

Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, потушить на сковороде с маслом, влить яйца, взбитые с молоком, и поставить в духовой шкаф. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и горячим подать на стол.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яблоки — 55 г, яйцо — 1/2 шт., молоко — 30 мл, масло сливочное — 5 г; химический состав: белки — 4,2 г%, жиры — 12,4 г%, углеводы — 5,1 г%, калории — 166,3.

## Яичница взбитая

Яйцо вымыть, разбить и вылить в посуду, добавить молоко, хорошо взбить венчиком, вылить в горячую сковороду с растопленным маслом. Поджарить помешивая.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яйца — 1,5 шт., молоко — 25 мл, масло сливочное — 5 г; химический состав: белки — 9,6 г%, жиры — 14,0 г%, углеводы — 1,7 г%, калории — 169,3.

## Яичница с булкой

С булки срезать корочку, мякиш нарезать небольшими квадратиками, немного поджарить на сковороде и залить взбитым яйцом.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яйцо — 1 шт., булка — 25 г, масло сливочное — 5 г; химический состав: белки — 8,4 г%, жиры — 10,2 г%, углеводы — 12,1 г%, калории — 169,14.

## Морковно-молочная яичница

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, положить в маленькую кастрюлю с растопленным маслом, плотно закрыть крышкой и тушить на очень слабом огне до мягкости



20—25 мин. Во время тушения в морковь иногда понемногу подливать молоко, перемешивая ее. В готовую морковь влить тщательно взбитое яйцо, добавить оставшееся холодное молоко и все смешать. Кастрюлю поставить в водяную баню. Готовая яичница подается горячей.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: морковь — 25 г, молоко — 75 мл, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 4 г; химический состав: белки — 2,7 г%, жиры — 7,1 г%, углеводы — 4,6 г%, калории — 114,8.

## ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

### Морковь, тушенная в молоке

Очищенную морковь нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой до верхнего уровня моркови, плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь, тушить до полуготовности. Затем добавить 40 мл молока, сахар, муку, разведенную в 20 мл молока, хорошо размешать и продолжать тушить до готовности. В готовую морковь положить масло.

Рекомендуется для детей с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: морковь — 110 г, молоко — 60 мл, сахар — 5 г, мука — 2 г, масло сливочное — 3 г; химический состав: белки — 3,3 г%, жиры — 4,5 г%, углеводы — 17,2 г%, калории — 124,9.

### Овощное рагу

Очищенные корнеплоды мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона (можно водой), плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полуготовности. Нарезанные кусочками картофель, помидоры, лук, цветную капусту добавить к корнеплодам, посолить и продолжать тушить до готовности. Незадолго до конца тушения в овощи положить сметану и сливочное масло. Перед подачей на стол рагу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: картофель — 20 г, морковь — 15 г, помидоры — 20 г, капуста цветная — 40 г, брюква (или репа) — 20 г, зелень — 2 г, лук репчатый — 5 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 5 г, бульон — 100 мл; химический состав: белки — 1,9 г%, жиры — 5,3 г%, углеводы — 9,4 г%, калории — 96,0.

### Капустная запеканка со сметанным соусом

Капусту вымыть, очистить, мелко нарубить и тушить в молоке до готовности. Затем, при помешивании, тонкой струей всы-



пать в капусту манную крупу, сварить до загустения и остудить до теплого состояния. В теплую капусту добавить взбитое яйцо, соль и хорошо размешать. Готовую капустную массу выложить на сковородку, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф для запекания до образования на запеканке розовой корочки.

Пока запеканка находится в духовом шкафу, нужно приготовить соус: в сметане хорошо растереть муку и при помешивании довести до кипения. Готовую запеканку полить сметанным соусом.

Рекомендуется детям с 1,5—2 лет.

На 100 г: капуста свежая белокочанная — 140 г, молоко — 10 г, манная крупа — 6 г, яйцо — 1/4 часть, масло растительное — 2 г, сметана — 5 г, мука пшеничная — 1 г; химический состав: белки — 5,1 г%, жиры — 6 г%, углеводы — 16,9 г%, калории — 145,1.

### Морковные котлеты со сметаной

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую морковь пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и довести до кипения. В кипящую морковную массу струей всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения, затем немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать и сделать котлеты. Котлеты обжарить с двух сторон до появления розовой корочки, поставить в духовой шкаф минут на 5—7. При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: морковь — 100 г, молоко — 20 мл, вода — 10 мл, сахар — 2 г, манная крупа — 6 г, яйцо — 1/4 часть, масло растительное — 6 г, сметана — 5 г; химический состав: белки 3,2 г%, жиры — 9,0 г%, углеводы — 12,9 г%, калории — 149,5.

### Картофельная запеканка с вареным мясом

Мясо отварить, пропустить через мясорубку, соединить с поджаренным луком и перемешать. Картофель сварить на пару, в горячем виде пропустить через мясорубку, добавить в него 2 г сливочного масла, взбитое яйцо и хорошо перемешать. На сковородку, смазанную половиной оставшегося масла, положить 2/3 картофельного пюре и разровнять. На картофель ровным слоем положить мясо, а на мясо — оставшийся картофель, смазать его маслом и поставить запекать в духовой шкаф. Перед подачей на стол запеканку полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста. К запеканке можно дать помидор, для более старших — огурец.



На 100 г: мясо (мякоть) — 60 г, картофель — 80 г, репчатый лук — 3 г, яйцо — 1/4 часть, масло сливочное — 3 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 12,7 г%, жиры — 8,4 г%, углеводы — 11,9 г%, калории — 179,6.

### Отварной картофель со сметаной

Картофель средней величины хорошо промыть, очистить и сварить на пару. Посолить во время варки через 1—2 минуты. Горячий картофель посыпать мелко нарезанной зеленью и полить сметаной.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: картофель — 120 г, зелень петрушки и укропа — 5 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 2,1 г%, жиры — 2,1 г%, углеводы — 17,3 г%, калории — 313,6.

### Котлеты картофельные

Очищенный картофель сварить на пару, хорошо размять, добавить масло сливочное, яйца, соль и тщательно размешать. Из полученной массы сделать котлеты, обвалять их в муке, обжарить с обеих сторон до появления розовой корочки.

При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: картофель — 110 г, масло сливочное — 8 г (из них 3 г положить в картофельное пюре), яйцо — 1/4 шт., сметана — 10 г; химический состав: белки — 4,4 г%, жиры — 5,9 г%, углеводы — 22,8 г%, калории — 159,9.

### Мусака овощное

Все овощи тщательно вымыть, удалить плодоножки и испорченные части, нарезать небольшими кусочками или пластинками. Морковь и капусту белокочанную шинковать, капусту цветную разобрать на соцветия. Все овощи перемешать, положить в жаровню, долить 15—20 мл воды и растительное масло; тушить на небольшом огне до готовности. Солить за 5—7 минут до готовности.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: капуста белокочанная — 20 г, капуста цветная — 15 г, морковь — 20 г, кабачки — 15 г, помидоры — 15 г, баклажаны — 15 г, лук репчатый — 10 г, фасоль стручковая — 10 г, масло растительное — 7 г; химический состав: белки — 1,7 г%, жиры — 7,0 г%, углеводы — 10,3 г%, калории — 87,1.

Морковь  
добавить с  
сковороду  
вой ложкой  
сваренного  
тат со сме  
Рекоменд  
На 100  
пшеничная  
сметана — 10  
ческий со  
23,3 г%, кал  
  
Оладьи и  
  
Кабачки  
вину, нареза  
вить муку, я  
молоком. Жа  
теплыми, с п  
Рекоменду  
На 100 г  
растительное  
ческий со  
24,4 г%, кал  
  
Оладьи из  
  
Приготови  
ножа и 50 мл  
вину и наре  
колючко ябло  
на раскаленн  
посыпать саха  
Рекоменду  
На 100 г:  
30 г, яйцо — 1  
3 г остается  
состав: бел  
калории — 197  
  
Оладьи из  
Очищенную  
соломкой, поло  
тыквы и тушит



### Оладьи из моркови

Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке, добавить сырое яйцо, муку и хорошо размешать. Разогреть сковороду и жарить на подсолнечном масле, выкладывая столовой ложкой. Соус для оладьев приготовить из желтка круто сваренного яйца: хорошо растереть его, вилкой тщательно взболтать со сметаной. Оладьи подавать теплыми, полив их соусом.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: морковь (желательно каротель) — 85 г, мука пшеничная — 30 г, масло растительное — 7 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 10 г, желток круто сваренного яйца — 1/2 шт.; химический состав: белки — 7,8 г%, жиры — 14,5 г%, углеводы — 23,3 г%, калории — 248,4.

### Оладьи из кабачков

Кабачки хорошо вымыть, очистить кожуру, удалить сердцевину, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, соль. Если масса будет густой, можно развести молоком. Жарить на горячей сковороде. Подавать на стол нужно теплыми, с прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: кабачки — 60 г, мука пшеничная — 30 г, масло растительное — 7 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 10 г; химический состав: белки — 6,4 г%, жиры — 12,2 г%, углеводы — 24,4 г%, калории — 226,2.

### Оладьи из яблок

Приготовить тесто из яйца, муки, добавить соли на кончике ножа и 50 мл воды. Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать их кольцами толщиной около 0,5 см. Каждое колечко яблока брать вилкой, опускать в тесто и переносить на раскаленную сковороду с маслом. При подаче на стол оладьи посыпать сахаром.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: яблоки — 70 г, сахар — 3 г, мука пшеничная — 30 г, яйцо — 1/2 шт.; масло сливочное перетопленное — 7 г (из них 3 г остается на сковороде), вода — 50 мл; химический состав: белки — 6,6 г%, жиры — 6,5 г%, углеводы — 30,8 г%, калории — 197,5.

### Оладьи из тыквы

Очищенную тыкву нарезать небольшими ломтиками или соломкой, положить в кастрюлю, залить водой до верхнего уровня тыквы и тушить до мягкости. Готовую горячую тыкву протереть



до пюреобразного состояния, добавить муку, яйцо, молоко, сахар, соль, дать постоять 15 минут и выпекать на растительном масле на сковороде, выкладывая массу столовой ложкой. Подавать на стол с прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: тыква — 100 г, мука пшеничная — 20 г, сахар — 3 г, яйцо — 1/3 шт., молоко — 30 мл, масло растительное — 7 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 3,8 г%, жиры — 11,7 г%, углеводы — 9,3 г%, калории — 155,8.

### Котлеты из свежей капусты

Капусту мелко нарезать и отварить в молоке до полуготовности, немного охладить, добавить пассированный лук, муку, сахар, посолить, хорошо все перемешать. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на масле. После обжаривания котлет с двух сторон на среднем огне добавить 3—4 столовых ложки воды, накрыть сковороду крышкой и тушить на небольшом огне до готовности.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: капуста белокочанная — 100 г, лук репчатый — 5 г, масло сливочное — 5 г, мука пшеничная — 3 г, сахар — 1 г, молоко — 50 мл, яйцо — 1/8 шт., сухари пшеничные — 3 г; химический состав: белки — 4,3 г%, жиры — 6,5 г%, углеводы — 12,4 г%, калории — 112,6.

### САЛАТЫ

Салаты готовят из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов.

Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой. Их нельзя держать на свету, в воде и на воздухе, так как это ведет к потере витаминов и микроэлементов. По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку. Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них дольше сохраняется сок и не теряются вкусовые качества.

Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками.

Салаты рекомендуются в качестве закуски перед завтраком, обедом и ужином, но могут также служить гарнирами ко вторым блюдам из мяса и рыбы. Их нужно заправлять непосредственно перед едой.

**Помните.** При приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными. Это ведет к порче блюда.



### Салат из свежих огурцов

Подготовленные огурцы нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и положить в них сметану.

На 100 г: свежие огурцы — 100 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 0,3 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 6,0 г%, калории — 55,4.

### Салат из свежих помидоров

Подготовленные помидоры нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и положить в них сметану. Можно сделать салат из помидоров и огурцов вместе.

Давать детям такой салат можно с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: свежие помидоры — 100 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 0,6 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 3,7 г%, калории — 43,4.

### Салат из сырой белокачанной капусты с яблоками

Капусту промыть, очистить, удалить кочерыжку, тонко нарезать, слегка посолить, добавить сахар и перемешать, слегка нажимая. Яблоки после удаления сердцевины нашинковать на крупной терке. Соединить капусту, яблоки, сметану и хорошо перемешать.

Салат из свежей капусты с яблоками рекомендуется для детей начиная с 2-летнего возраста.

На 100 г: капуста — 70 г, яблоки кислые — 45 г, сахар — 3 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 1,1 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 10,6 г%, калории — 74,4.

### Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту слегка отжать, добавить в нее сахар, мелко нарезанный лук, масло и тщательно перемешать.

Рекомендуется для детей с 2-летнего возраста.

На 100 г: квашеная капуста — 110 г, сахар — 7 г, растительное масло — 6 г, зеленый лук — 8 г; химический состав: белки — 0,9 г%, жиры — 5,6 г%, углеводы — 1,5 г%, калории — 99,0.

### Салат из свеклы с черносливом

Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить и натереть на мелкой терке. Пока варится и охлаждается свекла, нужно приготовить чернослив: тщательно его промыть, положить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, дать стечь воде и, плотно



закрыв крышкой, дать постоять час-полтора; удалить из чернослива косточки и мелко нарезать. Подготовленные свеклу и чернослив соединить, добавить сахар, растительное масло и осторожно перемешать.

Блюдо можно давать детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: столовая свекла — 90 г, сушеный чернослив — 30 г, сахар — 7 г, растительное масло — 5 г; химический состав: белки — 1,1 г%, жиры — нет, углеводы — 33,1 г%, калории — 164,6.

### Салат из редиса со сметаной

Промытый и очищенный от корешков и хвостиков редис натереть на крупной терке (для более старших детей можно нарезать тонкими ломтиками). Лук мелко нарезать и соединить с редисом, слегка посолить, добавить сметану и перемешать.

Такой салат дают ребенку начиная с 3-летнего возраста.

На 100 г: редис — 100 г, лук зеленый — 10 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 1,1 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 3,6 г%, калории — 45,1.

### Салат яблочно-помидорный

Фрукты и овощи вымыть в проточной воде, яблоки натереть на крупной терке, помидоры нарезать небольшими дольками, зелень мелко нарубить и все осторожно перемешать, добавив сахар и растительное масло.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яблоки — 40 г, помидоры — 35 г, зелень петрушки и укропа — 10 г, сахар — 5 г, масло растительное — 10 г; химический состав: белки — 0,6 г%, жиры — 10,0 г%, углеводы — 9,7 г%, калории — 124,4.

### Салат морковно-яблочный

Яблоки вымыть, очистить и нарезать соломкой; морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, соединить с яблоками, добавить сахар, сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яблоки — 70 г, морковь (желательно каротель) — 50 г, сахар — 5 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 1,0 г%, жиры — 2,0 г%, углеводы — 13,8 г%, калории — 75,4.

### Салат летний из фруктов

Фрукты вымыть в проточной воде, из яблок и груш удалить сердцевину, из слив — косточки. Все фрукты нарезать небольшими



кубиками; сыр натереть на крупной терке; желток хорошо размять, добавить в сметану и взбить вилкой или венчиком. Все фрукты и сметану с желтком соединить и осторожно перемешать, чтобы фрукты не потеряли своего вида. Готовый салат сверху посыпать сыром.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: яблоки — 30 г, груши — 20 г, сливы — 25 г, сметана — 20 г, желток круто сваренного яйца — 1 шт., сыр (не острый) — 10 г; химический состав: белки — 5,3 г%, жиры — 11,3 г%, углеводы — 7,6 г%, калории — 155,7.

### Салат из моркови и черной смородины

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Черную смородину вымыть, очистить от плодоножек и соцветий, немного помять деревянной ложкой и соединить с морковью, добавить сахар, сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: морковь (желательно каротель) — 80 г, черная смородина — 30 г, сметана — 10 г, сахар — 5 г; химический состав: белки — 1,4 г%, жиры — 2,0 г%, углеводы — 11,5 г%, калории — 81,0.

### Салат из листового салата и свежих огурцов

Каждый лист салата хорошо промыть, нарезать острым ножом не очень мелкими кусками, добавить разрезанный тонкими пластинками огурец, разделенный на четвертинки, посыпать мелко нарезанным укропом, сахаром, выжать сок лимона, все хорошо перемешать и полить сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: зеленый салат (или шпинат) — 50 г, огурцы свежие — 20 г, укроп — 10 г, сахар — 3 г, сметана — 20 г, сок из 1/8 части лимона; химический состав: белки — 1,6 г%, жиры — 4,1 г%, углеводы — 5,4 г%, калории — 64,4.

### Салат из свеклы

Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке; чернослив вымыть, на 10 минут залить горячей водой, удалить косточки и мелко нарезать, желток измельчить, ядро грецких орехов хорошо растереть. Все тщательно перемешать.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: свекла столовая — 75 г, чернослив — 30 г, сахар — 3 г, желток круто сваренного яйца — 1/2 шт., грецкие орехи очищенные — 8 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 3,8 г%, жиры — 8,8 г%, углеводы — 24,9 г%, калории — 194,1.



### Весенний салат

Все овощи тщательно вымыть. Редиску нарезать тонкими ломтиками, огурец — мелкими кубиками, листья салата — крупными кусочками (капусту нашинковать), лук мелко нарезать поперек, ревень нарезать поперек тонкими ломтиками. Все овощи хорошо перемешать. Приготовить соус: растереть желток и тщательно взболтать со сметаной. Перед подачей на стол салат полить соусом.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: редиска — 20 г, зеленый салат (или ранняя капуста) — 20 г, огурцы свежие — 20 г, лук зеленый — 8 г, ревень — 20 г, сметана — 25 г, желток круто сваренного яйца — 1 шт.; химический состав: белки — 4,4 г%, жиры — 9,4 г%, углеводы — 2,9 г%, калории — 123,1.

### Салат из зеленого лука с брынзой

Брынзу нарезать мелкими кусочками и соединить с мелко нарезанным луком, перемешать и полить сметаной (не солить).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: брынза — 60 г, лук зеленый — 30 г, сметана — 15 г; химический состав: белки — 8,8 г%, жиры — 10,8 г%, углеводы — 2,6 г%, калории — 145,0.

### Салат из ревеня и кочанного салата

У салата удалить корень, промыть каждый лист, особенно у корневой части, и мелко нашинковать. Стебли ревеня вымыть, очистить (молодые стебли можно не очищать), нарезать тонкими ломтиками. Соединить салат с ревенем, добавить сахар, сметану и все хорошо перемешать.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: салат кочанный — 70 г, ревень — 35 г, сметана — 15 г, сахар — 3 г; химический состав: белки — 4,5 г%, жиры — 3,0 г%, углеводы — 5,0 г%, калории — 44,1.

### Салат из соленых огурцов и сладкого красного перца

Огурцы и очищенный от семян перец вымыть, осушить и нарезать соломкой, перемешать, добавить соус из кефира со сметаной и посыпать зеленью (не солить).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: огурцы соленые — 40 г, красный сладкий перец — 20 г, зелень петрушки и укропа — 1 г, сметана пополам с кефиром — 30 г; химический состав: белки — 1,8 г%, жиры — 3,5 г%, углеводы — 3,6 г%, калории — 53,0.



### Салат из набора сырых овощей

Подготовить все овощи. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, морковь натереть на крупной терке, лук и салат мелко нарезать. Все овощи соединить, посолить, добавить сметану и осторожно перемешать.

Рекомендуется для детей старше 3 лет.

На 100 г: огурцы свежие — 30 г, помидоры — 30 г, морковь — 10 г, салат зеленый (лучше кочанный) — 30 г, лук зеленый — 10 г, сметана — 10 г; химический состав: белки — 1,0 г%, жиры — 2,8 г%, углеводы — 3,5 г%, калории — 44,2.

### Салат из редьки

Промытую редьку очистить, обдать кипятком и натереть на крупной терке, посолить, добавить растительное масло и перемешать.

Салат из редьки дают детям не моложе 3 лет.

На 100 г: черная редька — 120 г, масло растительное — 5 г; химический состав: белки — 1,3 г%, жиры — 4,9 г%, углеводы — 10,3 г%, калории — 72,3.

### Винегрет

Картофель, свеклу, морковь отварить и охладить, затем очистить и мелко нарезать. Огурцы нашинковать на крупной терке. Лук мелко нарезать. Все подготовленные овощи соединить, добавить к ним растительное масло, посолить и перемешать.

Для детей от 1,5 до 2 лет для винегрета все овощи шинкуются через крупную терку.

На 100 г: картофель — 20 г, капуста квашеная — 30 г, огурцы соленые — 20 г, свекла — 20 г, морковь — 10 г, лук зеленый (или репчатый) — 10 г, масло растительное — 7 г; химический состав: белки — 0,9 г%, жиры — 6,6 г%, углеводы — 12,6 г%, калории — 89,3.

### Салат из зеленого лука со сметаной

Лук перебрать, удалить корешки, тщательно промыть, осушить и мелко нарезать. Яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарубить. Лук и яйцо соединить, посолить, добавить сметану и перемешать.

Рекомендуется для детей с 3-летнего возраста.

На 100 г: лук — 110 г, сметана — 10 г, яйцо — 1/4 шт.; химический состав: белки — 2,2 г%, жиры — 4,0 г%, углеводы — 4,0 г%, калории — 62,9.



## СОКИ

Для отжимания соков лучше использовать соковыжималки. В качестве ручного способа отжимания соков применяются фаянсовые пестики, соковыжималки, выпускаемые промышленностью, ложки из нержавеющей стали, посуда фаянсовая, эмалированная, стеклянная и марля.

Сок можно отжимать через марлю, хорошо прокипяченную непосредственно перед выжиманием сока (брать ее из кастрюли, в которой она кипятилась).

На марлю, сложенную вдвое, выложить ягоды, прикрыть их этой же марлей, раздавить ягоды пестиком или ложкой и после этого, перекручивая, выжать сок через марлю.

Соки нужно готовить непосредственно перед употреблением. Выжатый сок хранить нельзя. Даже для кратковременного хранения соки необходимо разлить в стерилизованные стеклянные бутылочки, закрыть прокипяченными пробками и поставить в холодильник.

### Сок из черной смородины, брусники, клюквы, малины, облепихи, ежевики

Из подготовленных ягод выжать сок, добавить сахарный сироп и перемешать.

На 100 г: 100 мл сока из черной смородины, брусники, клюквы, облепихи, 15—20 мл (по вкусу) 100%-ного сахарного сиропа; 100 мл сока из малины, ежевики или других мягких сладких ягод, 5—10 мл (по вкусу) 100%-ного сахарного сиропа. (Химический состав соков приводится без сахара); химический состав: сок из кислых ягод (в среднем) — белки — 0,2—0,4 г%, жиры — нет, углеводы — 9,6—13,3 г%, калории — 41,0—56,0; сок из сладких ягод (в среднем) — белки — 0,2 г%, жиры — нет, углеводы — 9,2—17,5 г%, калории — 38,0—72,0.

### Сок из свежих яблок

При подготовке яблок для соковыжималки достаточно удалить из них сердцевину и крупно нарезать. Для ручного приготовления сока с яблок нужно срезать кожицу, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке и выжать через марлю (перекручивая).

К 100 мл готового сока добавить 10—15 мл (по вкусу) 100%-ного сахарного сиропа.

Химический состав (в среднем): белки — 0,4 г%, жиры — нет, углеводы — 11,7 г%, калорий — 50,0.



### Апельсиновый, мандариновый, лимонный соки

Подготовленный плод разрезать поперек и отжать сок при помощи стеклянной терки или стеклянной «пирамидки». Если нет соковыжималок, очищенные плоды разделить на дольки, вынуть зернышки и через марлю отжать вручную. Добавить сахарный сироп и размешать.

На 100 г: 100 мл сока из апельсинов или мандаринов, 5—10 мл (по вкусу) 100%-ного сахарного сиропа; 100 мл лимонного сока, 20—25 мл (по вкусу) 100%-ного сахарного сиропа; химический состав: сок из апельсинов и мандаринов — белки — 0,6—0,7 г%, жиры — нет, углеводы — 13,7—10,1 г%, калории — 58,0—45,0; сок из лимона — белок — 0,8 г%, жира нет, углеводы — 9,2 г%, калории — 41,0.

### Виноградный сок

Виноград перебрать, обдать кипятком, вынуть зернышки и выжать сок.

Химический состав в 100 мл сока: белки — 0,2 г%, жиры — нет, углеводы — 18,2 г%, калории — 75,0.

### Клубничный и земляничный соки

Эти ягоды необходимо промывать под сильной струей воды, чтобы удалить с их поверхности возможные частички земли, и только после этого обдать кипятком.

Химический состав 100 мл сока: белки — 0,2—0,3 г%, жиры — нет, углеводы — 7,7—8,9 г%, калории — 35,0—43,0.

### Сок из молодой моркови

При ручном выжимании сока подготовленную морковь натереть на мелкой терке и через марлю выжать сок. Для сока полезнее всего использовать морковь каротель.

На 100 г: 100 мл сока, 3—5 мл (по вкусу) 100%-ного сахарного сиропа; химический состав: белки — 1,2 г%, жиры — нет, углеводы — 7,0 г%, калории — 33.

### Сок из помидоров

Подготовить помидоры. Для соковыжималки достаточно разрезать их на 4 части. При ручном приготовлении сока каждый кусочек помидора нужно размять и выжать сок через марлю (перекручивая). В сок по вкусу добавить соль и размешать.



Химический состав: белки — 0,8 г%, жиры — нет, углеводы — 3,5 г%, калории — 18,0.

### НАСТОЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника перебрать, промыть холодной водой, обдать кипящей водой, залить горячей водой, кастрюлю плотно закрыть крышкой, прокипятить на слабом огне в течение 10 минут и оставить настаиваться на 20—24 часа. Настой процедить через несколько слоев прокипяченной марли, добавить сахарный сироп и слить в стерильную посуду. Если настой готовится из дробленого шиповника, то плодов берется 50 г и настаивание длится 5—6 часов.

На 1 л: сухие плоды шиповника — 100 г, 100%-ный сахарный сироп — 100 мл, вода — 105 мл; химический состав: белки — нет, жиры — нет, углеводы — 9,2 г%, калории — 37,6.

### ФРУКТОВЫЕ БЛЮДА

#### Яблоки сырые тертые

С вымытых яблок снять кожицу и натереть на терке. К 100 г яблочного пюре добавить 5—15 мл (по вкусу) 100%-ного сахарного сиропа и перемешать. Готовить яблоки нужно непосредственно перед подачей на стол.

Химический состав приводится без сахара: белки — 0,3 г%, жиры — нет, углеводы — 11,5 г%, калории — 48,0.

#### Яблочный крем

Печеные яблоки протереть сквозь сито и смешать со взбитым белком. Добавить сахар и поставить на полчаса в холодильник. После этого взбивать до тех пор, пока яблоки не станут густыми. Готовый крем поставить в холодильник до подачи на стол.

Рекомендуется детям с 1 года, если белок яйца ребенку не противопоказан (наличие диатеза).

На 100 г: яблоки — 100 г, яйцо (только белок) — 1/2 шт., сахар — 7 г, лимонный сок — 2 г; химический состав: белки — 2,3 г%, жиры — 1,7 г%, углеводы — 15,7 г%, калории — 87,0.

#### Фруктовый крем-пюре

Протертые на мелкой терке фрукты смешать с сахарной пудрой, яичным белком и все хорошо взбить до пенообразной массы. Поставить в холодильник на 15—20 минут.

Яблоки скарлат  
Сахар раст  
изюм, цедру  
испечь в духо  
(180°).  
Рекомендуется  
На 100 г: ябл  
3 шт., сухари п  
ский состав  
2,4 г%, калории

#### Печеные яблоки

Из хорошо вы  
завшиеся ямки за  
ковороду или в н  
поставить на плит  
Яблоки считаются  
сочно-желтый цве  
Рекомендуется  
позднего возраст  
необходимо протер  
На 100 г: я  
состав: белки —  
ории — 118,2.

#### Сливы тушеные

Свежие сливы  
то, залить водо  
женном огне в с  
могут подаваться  
Рекомендуется  
На 100 г:  
состав: белки —  
ории — 43,0.



Рекомендуется детям с 1 года, если белок яйца ребенку не противопоказан (наличие диатеза).

На 100 г: очищенные фрукты или ягоды — 70 г, сахарная пудра — 15 г, яйцо (только белок) — 1/2 шт.; химический состав: белки — 3,1 г%, жиры — 2,3 г%, углеводы — 21,4 г%, калории — 116,2.

### Суфле яблочное

Яблоки сварить и приготовить пюре, протерев их сквозь сито. Сахар растереть с яйцом, прибавить сухари, яблочное пюре, изюм, цедру, хорошо перемешать, переложить в формочку и испечь в духовке при умеренной температуре (примерно 130—180°).

Рекомендуется детям с 1 года.

На 100 г: яблоки — 80 г, сахар — 15 г, изюм — 10 г, яйцо — 1/3 шт., сухари пшеничные — 3 г, цедра с 1/4 лимона; химический состав: белки — 2,8 г%, жиры — 1,8 г%, углеводы — 32,4 г%, калории — 155,3.

### Печеные яблоки с сахаром

Из хорошо вымытых яблок вынуть сердцевину, образовавшиеся ямки заполнить сахаром. Яблоки положить в глубокую сковороду или в кастрюлю, на дно налить воды высотой 2 см и поставить на плиту или в горячий духовой шкаф на 10—15 минут. Яблоки считаются готовыми, когда они станут мягкими и примут темно-желтый цвет.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста; детям более младшего возраста подготовленные таким способом яблоки необходимо протереть через сито.

На 100 г: яблоки — 130 г, сахар — 20 г; химический состав: белки — 0,4 г%, жиры — нет, углеводы — 30 г%, калории — 118,2.

### Сливы тушеные

Свежие сливы вымыть, удалить косточки, положить в кастрюлю, залить водой, плотно закрыть крышкой и тушить на медленном огне в собственном соку; сахар не нужен. Такие сливы могут подаваться как 3-е блюдо.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: сливы — 110 г, вода — 30 мл; химический состав: белки — 0,8 г%, жиры — нет, углеводы — 9,9 г%, калории — 43,0.



### Клубника (малина, земляника) с кремом

Крем: в молоко положить сахар, желток, муку, тщательно размешать и на медленном огне, помешивая, кипятить до загустения; остудить. Подготовленные ягоды положить в чашку и залить кремом.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста, если эти ягоды ребенку не противопоказаны (наличие диатеза).

На 100 г: клубника — 40 г, сахар — 10 г, молоко — 40 г, яйцо — только желток — 1/2 шт., мука пшеничная — 5 г; химический состав: белки — 5,4 г%, жиры — 4,2 г%, углеводы — 15,1 г%, калории — 125,5.

### КИСЕЛИ

Кисели готовят из свежих и сушеных ягод и фруктов, из молока, из ревеня. Из ягод и фруктов кисели следует готовить «оживленными», т. е. содержащими сырые соки, которые вливаются в уже готовый теплый кисель. Делается это так: ягоды или фрукты нужно перебрать, откинуть порченные, вымыть, обдать кипятком, отжать сок (см. раздел «Соки») и перелить его в стеклянную или эмалированную посуду, плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник.

Выжимки залить горячей водой и на слабом огне варить 10—15 минут, затем процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Выжимки выбросить, небольшую часть отвара охладить и размешать в нем картофельный крахмал. В остальной отвар положить сахар, довести его до кипения и при непрерывном помешивании влить разведенный крахмал. При вливании крахмала отвар нужно быстро размешивать, чтобы не образовались комки.

Отвар, заваренный крахмалом, перелить в эмалированную, фаянсовую или стеклянную посуду, немного охладить, изредка помешивая, чтобы на поверхности не образовались пленки. В охлажденный кисель влить ранее отжатый сок и хорошо размешать.

Кисель, приготовленный таким образом, богат витаминами, а аромат и вкус имеет такой же, как ягоды или фрукты, из которых он приготовлен.

При приготовлении киселей из сушеных ягод их очень хорошо нужно промыть, залить горячей водой и настаивать 3 часа. Ягоды вынуть шумовкой из воды, измять их, вновь положить в эту же воду и поставить на слабый огонь. Варить 30 минут. Отвар процедить через несколько слоев марли (часть отвара охладить для разведения крахмала), вновь довести до кипения, добавить сахар и заварить крахмалом.

Наименование  
продукта

Клюква  
Черная смородина  
Клубника (малина, земляника)

Отвар шиповника  
Свежие яблоки  
Сушеная смородина (черносливка)

### МОЛОЧНЫЕ

Половинки  
вороде до  
половине м  
постепенно  
Готовый ки

Рекоменд  
На 100 г  
7 г; хими  
углеводы —

### КОМПОТЫ

Компоты  
использова  
готовить «О

### КОМПОТЫ

Перед в  
плодоножек  
жицей (ябл  
затя, удал  
пящую вод  
компот нуж  
плодов. Есл  
ника, а так  
вают в гото  
охлаждают.  
На 1 л:  
100 г, вода



Раскладка на 1 л для разных киселей

Наименование продукта	Количество (в г)	Сахар (в г)	Крахмал картофельный (в г)	Вода (в мл)	Химический состав (в г%)			
					белки	жиры	углеводы	калории
Клюква . . . . .	150	150	50	1000	0,10	—	18,9	88,0
Черная смородина	200	150	50	1000	0,05	—	19,3	89,6
Клубника (земляника, малина)	200	120—130	50	1000	0,25	—	16,0	22,5
Отвар шиповника	1000 мл	100	50	—	0,04	—	13,2	54,4
Свежие яблоки	400	150	50	800	0,12	—	21,9	98,0
Сушеная слива (чернослив)	100	150	50	1000	1,44	—	22,7	101,8

### Молочный кисель

Половину порции молока вскипятить, сахар прожечь на сковороде до кремового цвета и растворить в молоке. Во второй половине молока размешать крахмал и, быстро помешивая, постепенно влить в горячее молоко с сахаром, довести до кипения. Готовый кисель остудить. (Готовить за 2—3 часа до еды.)

Рекомендуется детям с 1 года.

На 100 г: молоко — 100 мл, мука крахмальная — 4 г, сахар — 7 г; химический состав: белки — 2,8 г%, жиры — 3,2 г%, углеводы — 14,8 г%, калории — 96,9.

### КОМПОТЫ

Компоты готовят из свежих и сушеных ягод и фруктов. При использовании свежих плодов компоты, как и кисели, следует готовить «оживленными» (см. раздел «Кисели»).

#### Компоты из свежих фруктов и ягод

Перед варкой все плоды нужно перебрать, освободить от плодоножек, промыть в проточной воде, с фруктов с плотной кожицей (яблоки, груши, айва и др.) острым ножом нужно ее срезать, удалить сердцевину, нарезать кусочками и положить в кипящую воду с сахаром. Из слив удалить косточки. Варить компот нужно на слабом огне до мягкости всех заложённых плодов. Если имеются свежие ежевика, малина, клубника, земляника, а также очищенные мандарины и апельсины, их закладывают в готовый компот, доводят до кипения, снимают с огня и охлаждают.

На 1 л: общее количество фруктов и ягод — 500 г, сахар — 100 г, вода — 700 мл.



## Компоты из сухих фруктов и ягод

Сушеные фрукты тщательно перебрать, положить в сито или дуршлаг и вымыть в проточной воде. Груши и крупные яблоки нарезать кусочками. В холодную воду положить подготовленные фрукты и варить на слабом огне до мягкости всех заложенных плодов. Сахар положить в компот в конце варки. Для аромата можно положить корочку апельсина или лимона. После охлаждения компота эти корочки нужно удалить.

Примечание. Если объем готового компота меньше литра, его следует дополнить кипящей водой, размешать и охладить.

На 1 л: общее количество сушеных фруктов — 105 г, сахар — 100 г, вода — 1 л.

## СОУСЫ

Соусы подаются ко вторым блюдам — мясным, рыбным, овощным и крупяным котлетам и запеканкам.

### Соус молочный

Муку поджарить до слабо-розового цвета, охладить и размешать в 10—15 мл молока, чтобы не было комочков. В остальное молоко положить сахар, довести его до кипения, в кипящее молоко постепенно влить молоко с разведенной мукой и при помешивании довести до кипения, затем несколько охладить.

Этот соус подают к запеканкам из творога, макаронных изделий, к сырникам.

На 100 г: молоко — 85 мл, пшеничная мука — 5 г, сахар — 10 г; химический состав: белки — 2,8 г%, жиры — 3,0 г%, углеводы — 16,5 г%, калории — 106,1.

### Томатно-сметанный соус

Муку поджарить до бледно-розового цвета и размешать ее в 15—20 мл теплого бульона. В остальной бульон положить сметану, томат, соль, хорошо размешать, поставить на слабый огонь и при непрерывном помешивании довести до кипения. В кипящий бульон струей влить муку, размешанную в теплом бульоне, и, продолжая помешивать, варить на слабом огне в течение 10 минут.

Примечание. Для соуса к мясным блюдам используется мясной бульон, к рыбным блюдам — рыбный бульон, к овощным блюдам — овощной отвар.

На 100 г: сметана — 15 г, мука пшеничная — 7 г, бульон (соответствующий блюду) — 70 мл, томат — 7 г; химический состав: белки — 1,2 г%, жиры — 4,3 г%, углеводы — 6,3 г%, калории — 158,0.



### Сметанный соус

Приготовление такое же, как томатно-сметанного соуса. Этот соус можно подавать к различным рыбным, мясным и овощным блюдам.

На 100 г: сметана — 25 г, мука пшеничная — 5 г, бульон (соответствующий блюду) — 70 мл; химический состав: белки — 0,9 г%, жиры — 7,1 г%, углеводы — 4,3 г%, калории — 86,9.

### Соус белый

Муку поджарить до бледно-розового цвета, растереть с маслом и при непрерывном размешивании соединить с горячим бульоном и, продолжая помешивать, варить соус в течение 10 минут.

Этот соус можно подавать к различным рыбным и мясным блюдам.

На 100 г: бульон — 100 мл, мука пшеничная — 5 г, масло сливочное — 3 г; химический состав: белки — 0,5 г%, жиры — 2,4 г%, углеводы — 3,6 г%, калории — 37,9.

### Соусы фруктовые

Для фруктовых соусов можно успешно использовать консервированные протертые фрукты, ягоды, а также соки, выпускаемые отечественной промышленностью специально для детей.

Для приготовления соусов из свежих фруктов с них нужно срезать кожицу, удалить сердцевину (из ягод удалить косточки), нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить (чуть выше уровня фруктов) фруктовым отваром (из срезанной кожицы) и на слабом огне тушить до готовности. Незадолго до конца тушения во фрукты добавить сахар.

Химический состав соуса зависит от исходных продуктов.

### Соус из свежих ягод

Подготовленные ягоды протереть через сито. В полученную массу положить сахар, влить воду (часть оставить для разведения крахмала), перемешать и на слабом огне довести до кипения.

Ягодные и фруктовые соусы можно давать к блюдам из крупы, творога и макаронных изделий.

На 100 г: ягоды — 40 г, сахар — 10 г, картофельная мука — 3 г, вода — 70 мл; химический состав: белки — 0,3 г%, жиры — нет, углеводы — 31,0 г%, калории — 97,3.



## НАПИТКИ

### Яблочная вода

Яблоки вымыть в проточной воде, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и положить в кастрюлю, с лимона снять теркой цедру и прибавить к яблокам, залить водой и при закрытой крышке кипятить на медленном огне в течение 30 мин от начала закипания. Когда напиток остынет, его нужно процедить, добавить в него сахар и ранее отжатый сок лимона, размешать и поставить в холодное место.

На 1 л: яблоки сладких сортов — 1 кг, лимон — 1 шт., сахар — 70 г, вода — 1050 мл; химический состав: белки — нет, жиры — нет, углеводы — 69,9 г%, калории — 286,6.

### Напиток из ягод

(красная смородина, черная смородина)

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде, размять деревянной ложкой, отжать сок вперекрутку через три слоя марли и поставить его в холодное место. Выжимки из ягод переложить в кастрюлю, залить водой, закрыть крышкой и на медленном огне кипятить в течение 20 минут от момента закипания. Когда напиток остынет, его процедить, добавить сахар, отжатый сок, размешать и поставить в холодное место.

На 1 л: ягоды — 300 г, сахар — 90 г, вода — 1050 мл; химический состав: белки — нет, жиры — нет, углеводы — 89,9 г%, калории — 369,0.

### Морс из клюквы или брусники

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде, размять деревянной ложкой, отжать сок вперекрутку через три слоя марли и поставить его в холодное место. Выжимки из ягод переложить в кастрюлю, залить водой, закрыть крышкой и на медленном огне кипятить в течение 20 минут от момента закипания. Когда напиток остынет, его процедить, добавить сахар, отжатый сок, размешать и поставить в холодное место.

На 1 л: клюква — 320 г, сахар — 120 г, вода — 1050 мл; химический состав: белки — нет, жиры — нет, углеводы — 109,8 г%, калории — 490,0.

### Лимонный напиток

С вымытых лимонов снять теркой цедру, положить ее в кастрюлю, закрыть крышкой и на медленном огне кипятить в течение 30 минут от момента закипания. Дать остыть, проце-



дить сквозь сито, добавить ранее выжатый сок лимонов, сахар, размешать и поставить в холодное место.

Примечание. Хранить напитки в холодном месте в эмалированной или стеклянной посуде под крышкой.

На 1 л: лимоны — 2 шт. (примерно 100 г), сахар — 70 г, вода — 1050 мл; химический состав: белки — 0,9, жиры — нет, углеводы — 103,4 г%, калории — 405,0.

## МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

### Хрустящее печенье

Яйцо взбить, добавить сметану, сахарную пудру, соду и лимонную кислоту вместе с мукой. Все тщательно перемешать и оставить тесто на полчаса, прикрыв его салфеткой. Затем раскатать тонкий пласт, вырезать разные фигурки, выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать при средней температуре (180—200°).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: мука пшеничная — 50 г, сахарная пудра — 25 г, яйцо — 1/3 шт., масло сливочное — 2 г, сметана — 20 г, на кончике ножа пищевой соды и лимонной кислоты; химический состав: белки — 7,5 г%, жиры — 6,2 г%, углеводы — 29,3 г%, калории — 316,5.

### Печенье «Грецкий орех»

Сливочное масло хорошо растереть с мукой, сахаром, яйцом с добавлением соды и лимонной кислоты, вымесить тесто, сформовать шарики с грецким орех. На верхушку каждого шарика положить немного повидла и прижать кусочком грецкого ореха. Вместо грецкого ореха можно использовать ядро сладкого миндаля. Выпекать на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой, при средней температуре (180—200°).

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

На 100 г: мука пшеничная — 50 г, масло сливочное — 25 г, сахар — 15 г, яйцо — 1/2 шт., ядро грецкого ореха — 10 г, густое повидло — 10 г, на кончике ножа пищевой соды и лимонной кислоты; химический состав: белки — 9,9 г%, жиры — 29,5 г%, углеводы — 26,2 г%, калории — 497,5.

### Сдоба

В молоко влить растительное масло, сахар, подогреть, всыпать в него раздробленные дрожжи и все хорошо размешать. В полученную жидкость постепенно всыпать муку, хорошо выме-



силь и поставить в теплое место. После первого подъема тесто следует хорошо вымесить. После второго подъема тоже вымесить, после третьего подъема тесто готово к выпечке. При выделке сдоб сливочное масло использовать для смазывания верха булочек. Из этого же теста можно испечь сладкий открытый пирог. На каждую порцию 25 г варенья или повидла. Из этого же теста можно испечь ватрушки. На одну порцию 30 г творога.

На 100 г: мука пшеничная — 60 г, молоко — 30 г, масло растительное — 4 г, масло сливочное — 2 г, сахар — 10 г, дрожжи — 3 г; химический состав: белки — 6,4 г%, жиры — 7,0 г%, углеводы — 56,9 г%, калории — 324,8.

### Бисквит

В посуду разбить яйца, добавить 25 г сахара (лучше сахарной пудры), хорошо взбить венчиком до растворения сахара. Муку просеять и постепенно, помешивая, всыпать во взбитые яйца. Тесто вылить в форму, выложенную промасленной бумагой, на 2/3 ее высоты. Выпекать бисквит при умеренной температуре (130—180°). Готовность бисквита проверяется надавливанием чайной ложкой: бисквит готов, если не образуется ямки. Бисквит вынуть из формы, перевернув его верхней стороной на полотенце; снять бумагу и посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: мука пшеничная — 30 г, сахар (сахарная пудра) — 30 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 2 г; химический состав: белки — 9,1 г%, жиры — 6,0 г%, углеводы — 51,2 г%, калории — 276,8.

### Яблочный пирог «Скороспелка»

Сахар растереть с яйцом, в муку всыпать соду и лимонную кислоту, хорошо перемешать и соединить с сахаром и яйцом. Форму смазать маслом, обсыпать сухариками, на дно положить очищенные и нарезанные небольшими кусочками яблоки и залить тестом. Выпекать при средней температуре (180—200°) 30—40 минут. Проткнув пирог тонкой палочкой, можно определить его готовность: сухая поверхность палочки указывает на готовность пирога.

Рекомендуется детям с 1,5-летнего возраста.

На 100 г: яблоки (лучше кислых сортов) — 80 г, мука пшеничная — 25 г, масло сливочное (для смазки формы) — 2 г, сухарики (для обсыпания формы) — 3 г, яйцо — 1/3 шт., сахар — 15—20 г (в зависимости от сорта яблок), на кончике ножа пищевой соды и лимонной кислоты; химический состав: белки — 0,5 г%, жиры — 0,03 г%, углеводы — 23,5 г%, калории — 155,0.



## Тесто дрожжевое

Дрожжи залить 20 мл теплого молока, добавить 10 г сахару, дать подойти. Молоко подогреть (до температуры парного молока), вылить в него дрожжи и постепенно всыпать 300 г муки, хорошо вымешивая веселкой (это опара). Поставить опару в теплое место на 1,5 часа. Когда тесто увеличится в объеме вдвое-втрое, в него следует ввести хорошо взбитое яйцо, сахар, соль, растительное и разогретое сливочное масло. Вымешивать тесто рукой, постепенно всыпая в него оставшуюся часть муки (50 г). Хорошо вымешанное тесто должно «пыхтеть», свободно отлипает от кастрюли и от руки. Затем тесто поставить еще раз на 1,5—2 часа в теплое место.

Только после того, как объем теста вновь увеличится в 2—3 раза, его нужно выложить на доску, слегка присыпанную мукой.

Если тесто приготовлено для пирожков, его нужно сначала разделить на булочки. Булочки раскатать скалкой на лепешки, на них положить начинку, защипать пирожок, смазать яйцом, положить на противень, смазанный сливочным маслом, поставить, чтобы подошли, минут на 10—15 и выпекать при высокой температуре (220—240°).

Из дрожжевого теста можно также выпекать разные булочки, открытые и закрытые пироги, вертуты, калачи и другие изделия.

На 500 г: мука пшеничная — 380 г (из них 30 г на обвалку), молоко — 150 мл, сахар — 10 г, масло сливочное — 10 г, яйцо — 1 шт. и 1/10 шт. на смазку, масло растительное — 10 г, дрожжи — 15 г; химический состав: белки — 53,3 г%, жиры — 34,4 г%, углеводы 296,9 г%, калории 1618,5

## Дрожжевое слоеное печенье

Масло растереть с яйцом, соединить с мукой и дрожжами, разведенными в молоке. Тесто мягкое и хорошо вымешанное раскатать, несколько раз пересыпая сахаром и складывая пополам. Окончательная толщина пласта теста должна быть примерно с сантиметр; его нужно разрезать на 55 прямоугольников и печь в духовке при средней температуре (180—200°).

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 55 порций весом по 15 г каждая: мука пшеничная — 250 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 200 г, молоко — 150 мл, сахар — 150 г, дрожжи — 50 г; химический состав одного печенья: белки — 0,8 г%, жиры — 3,3 г%, углеводы — 6,3 г%, калории — 56,1.



## НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Для пирожков достаточно 30 г начинки и 60 г теста. При таком соотношении выход — 60 г. Количество начинки для пирогов зависит от их величины.

### Мясо с яйцами

Мясо отварить, мякоть нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, поджарить на масле, смешать его с мясом и вновь прожарить в течение 2—3 минут. Яйца круто сварить, мелко нарубить и соединить с мясом, добавить соль, масло. Если фарш суховат, добавить немного бульона и хорошо все перемешать.

На 100 г: мясо говяжье — 215 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 15 г, лук репчатый — 10 г; химический состав: белки — 13,8 г%, жиры — 18,0 г%, углеводы — 0,9 г%, калории — 220,3.

### Рис с яйцом

Рис отварить рассыпчатым, промыть в сите горячей водой, дать стечь воде, добавить масло и размешать. Яйцо сварить вкрутую, охладить его, мелко нарубить и также соединить с рисом, осторожно все перемешать.

На 100 г: рис — 20 г, яйцо — 3/4 шт., масло сливочное — 15 г; химический состав: белки — 5,7 г%, жиры — 16,4 г%, углеводы — 15,8 г%, калории — 230,2.

### Капуста с яйцом

Капусту очистить, освободить от кочерыжки, порубить и отварить в воде почти до готовности (примерно 10 минут), откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и крепко отжать руками. Добавить сливочное масло и мелко нарубленное яйцо, сваренное вкрутую.

На 100 г: капуста белокочанная — 100 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 15 г; химический состав: белки — 4,6 г%, жиры — 15,2 г%, углеводы — 4,2 г%, калории — 167,1.

### Морковь с яйцом

Морковь промыть щеткой в проточной воде, сварить, очистить, натереть на мелкой терке, добавить сахар, масло, слегка потушить и в готовую массу добавить мелко нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, и все перемешать.

На 100 г  
Яблоки  
варить на кру-  
тотушить на  
На 100  
состав: бе-  
рии — 127,7.

Джем из

На 100 г:  
нет, углеводов

Джем из  
(консерви

На 100 г:  
нет, углеводов

Повидло

На 100 г:  
нет, углеводов

Паста из

К дрожж  
до консистен  
вить всю ос  
на слабый  
дрожжи до з  
местить в во  
В готовую  
ложить в ст  
слоями марл  
ном хранени  
На 1 кг  
поваренной  
16,2 г%, жс



На 100 г: морковь — 90 г, яйцо 1/2 шт., масло сливочное — 15 г, сахар — 7 г; химический состав: белки — 4,1 г%, жиры — 15,2 г%, углеводы — 11,7 г%, калории — 196,1.

### Яблоки

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нашинковать на крупной терке, добавить сахар, перемешать и слегка потушить на медленном огне.

На 100 г: яблоки — 150 г, сахар — 20 г; химический состав: белки — 0,3 г%, жиры — нет, углеводы — 32,6 г%, калории — 127,7.

### Джем из абрикосов (консервированный)

На 100 г: химический состав: белки — 0,5 г%, жиры — нет, углеводы — 71,9 г%, калории — 273,0.

### Джем из черной смородины (консервированный)

На 100 г: химический состав: белки — 0,6 г%, жиры — нет, углеводы — 73,4 г%, калории — 281,0.

### Повидло яблочное (консервированное)

На 100 г: химический состав: белки — 0,4 г%, жиры — нет, углеводы — 65,3 г%, калории — 247,0.

### Паста из пекарских дрожжей

К дрожжам добавить небольшое количество воды и растереть до консистенции густой сметаны. Затем при помешивании добавить всю оставшуюся воду. Кастрюлю с дрожжами поставить на слабый огонь и при непрерывном помешивании довести дрожжи до закипания. Кастрюлю закрыть крышкой и на 2 часа поместить в водяную баню.

В готовую дрожжевую пасту добавить соль, размешать, переложить в стеклянную банку, горловину банки завязать тремя слоями марли и хранить в сухом прохладном месте. При правильном хранении использовать пасту можно в течение двух дней.

На 1 кг: дрожжи — 650 г, вода — 400 мл, 25%-ный раствор поваренной соли — 20 мл; химический состав: белки — 16,2 г%, жиры — 1,3 г%, углеводы — 5,5 г%, калории — 101,1.



## ЗАГОТОВКА ЯГОД, ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

### ЗАГОТОВКА СВЕЖИХ ЯГОД И ОВОЩЕЙ

В рационе питания детей в течение круглого года должны использоваться разнообразные овощи и фрукты. Заботиться об обеспечении детей этими продуктами нужно не только летом и осенью, но еще важнее зимой и весной, когда особенно ощущается недостаток витаминов, минеральных веществ и некоторых других ингредиентов питания.

Для этой цели руководители детских учреждений могут сделать соответствующие заготовки.

Для обработки ягод, фруктов и овощей инструменты (ножи, ложки и другие приспособления) должны быть из нержавеющей стали.

Заготавливая ягоды, фрукты и овощи на зиму, нужно помнить, что все эти продукты могут быть заражены микробами, вызывающими различные тяжелые заболевания. Особенно опасны бактерии ботулизма. Эти бактерии, попадая на пищевые продукты, вырабатывают сильный яд, вызывающий отравление. Бактерии ботулизма, как правило, находятся в почве, а из нее попадают на овощи, фрукты и ягоды. В кислых плодах (томатах, щавеле, черной и красной смородине, абрикосах, кизиле, лимонах и др.) бактерии ботулизма не развиваются. Для того чтобы избежать заражения ботулинусом, плоды и овощи перед употреблением и очисткой нужно тщательно мыть. Очищенные овощи необходимо вновь промыть в проточной воде или положить в сито и сполоснуть их, держа сито на весу.

Поврежденные ягоды, плоды и овощи не должны использоваться для питания детей, так как хорошо промыть поврежденные места практически невозможно.

Консервирование ягодных и фруктовых компотов и соков категорически запрещается. Стерилизацией и пастеризацией не достигается уничтожение спор бактерий ботулизма, и остается опасность их размножения, а следовательно, и выработки сильнейшего яда в компотах и соках.

В детских учреждениях заготовка ягод, плодов и овощей разрешается только способом сушки, замораживания, квашения и варки с сахаром.

Плоды для  
складывают в  
Ягоды след  
шом их колич  
вать в пище.

ХРАНЕНИЕ

Овощи и  
ны подвергати  
денных овощ  
внутри, и они  
овощи. Именн  
следует прове  
лять испорчен  
стигается не т  
хорошо орган  
проследить за  
овощи были х

Для того ч  
сохранять в х  
учреждений н  
погреба. Пол,  
чом или заце  
могли проник  
щения, распо  
помещение, п  
продуктов — м  
пературу 0—1

Абрикосы, виш  
Персики, слива,  
Летние и осенн  
Щавель, шпинат  
Огурцы, патиссо  
Морковь, свёкла

Примечан  
и овощей.

Овощи и к  
+1, +2°. По  
проветриваться



Плоды для заготовки на зиму собирают руками, аккуратно складывают в корзины, чтобы не повредить плод.

Ягоды следует собирать в мелкую посуду, так как при большом их количестве нижние ряды мнутся, их нельзя использовать в пищу.

### ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Овощи и картофель, предназначенные для хранения, должны подвергаться особенно тщательной сортировке. У поврежденных овощей и картофеля микробы быстро проникают внутрь, и они портятся, заражая все соприкасающиеся с ними овощи. Именно поэтому в течение зимы и весны несколько раз следует проверять, как сохраняются овощи и картофель, удалять испорченные. Хорошее качество овощей и картофеля достигается не только их правильной уборкой и сортировкой, но хорошо организованными условиями хранения. Очень важно проследить за тем, чтобы при закладке на зимнее хранение все овощи были хорошо просушены.

Для того чтобы иметь возможность заготовленные продукты сохранять в хорошем состоянии длительное время, для детских учреждений необходимо предусматривать постройку глубокого погреба. Пол, стены, потолок должны быть выложены кирпичом или зацементированы, для того чтобы мыши и крысы не могли проникнуть в погреб. Погреб должен иметь 2—3 помещения, расположенных на разной глубине. Самое глубокое помещение, предназначенное для хранения скоропортящихся продуктов — мяса, рыбы, молочных продуктов, должно иметь температуру 0—1°

Таблица 11

Сроки хранения ягод, плодов и овощей перед консервированием  
(по А. Ф. Наместникову)

Название плодов и овощей	Время хранения (в ч)
Абрикосы, вишня, земляника, смородина, малина	до 12
Персики, слива, черешня, крыжовник . . . . .	до 24
Летние и осенние сорта яблок и груш . . . . .	до 48
Щавель, шпинат, зелень петрушки, молодой укроп	до 12
Огурцы, патиссоны, томаты . . . . .	до 24
Морковь, свёкла, капуста . . . . .	несколько дней

Примечание. Во время хранения надо наблюдать за состоянием плодов и овощей.

Овощи и картофель хранятся в помещении при температуре +1, +2°. Помещение должно быть сухим, темным, хорошо проветриваться.



Все помещения погреба оборудуются ларями и стеллажами, термометрами. Дно ларей и стеллажей должно быть поднято над полом не менее чем на 15 см.

### СУШКА

Для сушки все ягоды, плоды и овощи нужно отбирать спелыми и неповрежденными. Их необходимо тщательно вымыть, чтобы удалить возможные загрязнения, и смыть остатки химических веществ, попадающих на плоды во время уничтожения садовых вредителей. Овощи и плоды с плотной кожицей (огурцы, томаты, яблоки, сливы и др.) лучше всего вымыть губкой с мылом и тщательно прополоскать в проточной воде или несколько раз сменить воду в тазу. «Во время хранения необходимо наблюдать за сушеными плодами и овощами. Часто сушеные продукты повреждаются вредителями — клещами, молью и т. д. Если это обнаружено, надо вскрыть ящик, все находящиеся в нем сушеные плоды рассыпать на подносы и прогреть в печи или сушильном шкафу в течение 25—30 минут при 60—70°»<sup>1</sup>.

Сушку плодов можно производить в специальных печах, в русских печах, в духовых шкафах. В южных районах нашей страны сушку плодов можно проводить на солнце в ситах или на чистом полотне. Можно использовать и фанерные листы, пробив в них отверстия для ускорения сушки плодов.

По окончании сушки ягоды, плоды и овощи тщательно проверить, не осталось ли недосушенных, при необходимости их следует досушить. Высушенные плоды лучше хранить в дощатых ящиках или коробках из плотного картона, выложенных плотной бумагой. Еще лучше сушеные плоды упаковать в герметически закрывающиеся банки. Хранить сушеные плоды нужно в сухих прохладных помещениях.

Как проводить сушку?

**Зелень** (листья петрушки, сельдерея, молодой укроп) перебрать, отбросить черенки и пожелтевшие листья, тщательно вымыть, нарезать примерно одинаковой длины кусочки и сушить в русской печи или духовом шкафу. Температура для сушки должна быть небольшая, около 40°. Сушить зелень хорошо также на воздухе, обязательно в затененном месте. Разложить зелень нужно тонким слоем в решете или на противне. Если зелень сушить на солнце, из нее исчезнут ароматические вещества.

**Щавель** для сушки пригоден огородный и дикорастущий. Правила сушки такие же, как и для зелени.

**Яблоки.** Отобранные и вымытые яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Яблоко вначале разрезать вдоль, а затем

<sup>1</sup> Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М., 1966.



поперек на дольки толщиной около 0,5 см. Нарезанные яблоки быстро темнеют. Чтобы этого не случилось, их нужно сразу поместить в печь (температура около 70°). Если такой возможности нет, яблоки можно опустить на непродолжительный срок (около часа) в 1%-ный раствор поваренной соли. Продолжительность сушки — около 5—6 часов.

**Груши** для сушки подготавливают так же, как яблоки. Продолжительность сушки — 8—12 часов.

**Абрикосы** отбирают и моют так же, как другие плоды. Косточки из абрикосов рекомендуется удалять. Плод нужно разрезать вдоль бороздки и половинки уложить вверх срезом на противни и поместить в печь или духовой шкаф (температура около 70°) на 10—12 часов. В южных районах нашей страны абрикосы можно сушить на солнце, защитив их от мух.

**Сливы** сушат только созревшие. Для получения равномерной сушки плоды сортируют по размерам, затем моют их так же, как другие плоды. Чистые сливы нужно погрузить на 10—15 секунд в горячий раствор 0,5%-ной соды и сразу же промыть водой. Сливы рекомендуется сушить в 2—3 приема. Первый раз сливы сушат при температуре 40—50° 3—4 часа и делают перерыв на 4—5 часов. После перерыва их сушат при 60° до полного высушивания, примерно 10—12 часов. Если сливы сушат на солнце, то на ночь их надо убирать под навес, чтобы они не впитывали влагу.

**Вишня** сортируется, моется и обрабатывается, как слива. При сушке в печах температура должна быть 70—75°.

**Ягоды** перебранные и вымытые высыпают тонким слоем в сита и сушат в печах или духовых шкафах при температуре 40—50° в течение 2—5 часов. Во время сушки ягод нужно следить за тем, чтобы они не пригорели, не пересохли, не слиплись. Такие ягоды, как малина, земляника, морошка, клубника, тоже нужно мыть, но делать это очень осторожно — под душем или погружая сито с ягодами в ведро (или другую посуду) с холодной водой. После промывания сито нужно поставить в наклонном положении, чтобы дать стечь воде. Если в малине есть белые мелкие червячки, ее нужно погрузить на 5—10 минут в раствор поваренной соли (из расчета 20 г соли на 1 л воды).

### ЗАМОРАЖИВАНИЕ

В северных районах нашей страны с успехом можно разнообразить питание детей ягодами, хорошо сохраняющимися в замороженном виде, — клюквой, брусникой, облепихой. Собирать их нужно после первых заморозков, перебрать, отбросив траву, листики, мох, ссыпать в бочки и оставить на холоде. В зимнее и весеннее время из них можно готовить кисели, муссы, а старшим детям можно дать ягоду, пересыпанную сахаром.



## КВАШЕНИЕ И СОЛЕНИЕ

Посуду для солений, квашений и мочений нужно приготовить заранее. Для соленей пригодна обливная гончарная, стеклянная посуда, дубовые и буковые бочки. Бочки нужно замочить, чтобы дерево набухло и не пропускало рассол, хорошо вымыть горячей водой, затем пропарить водой с содой (для этого в бочку можно заливать кипящую содовую воду; можно налить в бочку холодную воду с содой и опустить в нее раскаленный камень, плотно прикрыв бочку). После пропарки бочку нужно хорошо промыть холодной водой.

При солении и квашении применяют соль, при мочении плодов соль не нужна.

**Квашение капусты.** Для квашения капусту берут белокачанную поздних сортов. Даже с чистой на вид капусты первые листы следует обязательно снять. Капусту можно шинковать (резать тонкой стружкой) или рубить. Более приятный вид у шинкованной капусты. На 10 кг шинкованной капусты (10 кг получаются из 13—15 кг свежей) нужно 500 г тонко нарезанной моркови и от 120 до 200 г соли. Все хорошо перемешивают, слегка сдавливая капусту, складывают в бочку (или другую посуду) и плотно утрамбовывают. Верхний слой капусты должен быть на 20 см ниже края кадки. Его следует закрыть чистыми капустными листьями, затем чистой холщовой тканью, деревянным кружком диаметром на 2—3 см меньше диаметра кадки и на кружок положить гнет — гранитный камень или булыжник. Другие предметы в качестве гнета не годятся.

Квашение капусты продолжается 14—20 дней при комнатной температуре.

Хранить капусту нужно в погребе, в холодном помещении. При появлении плесени на холсте его нужно промыть в горячей воде и снова закрыть капусту.

**Примечание.** В капусту можно добавить яблоки — на 10 кг шинкованной капусты до 1 кг яблок. Мелкие яблоки кладут целыми, крупные режут пополам, удаляя сердцевину.

**Соление огурцов.** Огурцы для засолки отбирают свежие, зеленые, небольшие и неповрежденные. Вымытые огурцы замачивают в холодной воде на 2—3 часа и плотно укладывают в бочку (или другую посуду), устанавливая их в продольном положении. Ряды огурцов пересыпают заранее приготовленной смесью зелени, состоящей из укропа с черенками, зелени петрушки, чеснока, листьев вишни, черной смородины и хрена. 500 г зеленой смеси рекомендуется брать на 10 кг огурцов. Уложенные огурцы заливают рассолом. Для получения рассола к 10 л воды добавляют 700 г соли (для крупных огурцов нужно 800 г соли) и после ее растворения рассол процеживают. Кадку с огурцами закрывают чистым холстом, на холст, так же как и при квашении капусты, кладут деревянный кружок и гнет. Через две



недели огурцы можно использовать для еды. Хранить огурцы нужно в прохладном помещении, но не ниже 0° и не выше 4°.

**Соление томатов.** Томаты для соления пригодны разной зрелости, но солить их нужно отдельно. Солят томаты так же, как огурцы. Крепость рассола зависит от зрелости томатов: для засолки зеленых и бурых томатов на 10 л воды требуется 700—800 г соли, для красных 800—1000 г на то же количество воды; время для засолки 15—20 дней.

Для сохранения томатов в целости заливать их лучше в емкостях до 50 л. Плесень, появляющуюся на помидорах, снимать также, как с огурцов.

**Соление арбузов.** Арбузы солить нужно только зрелые (перезрелые арбузы для засолки не годятся), средней величины или мелкие и примерно одинаковой величины. Арбузы тщательно моют с мылом и хорошо прополаскивают проточной водой. Кожицу чистых арбузов в нескольких местах прокалывают острой деревянной палочкой и после этого их укладывают в бочки. При приготовлении рассола для мелких арбузов на 10 л воды кладут 600 г соли, для средних — 800 г. Бочку с арбузами закрывают так же, как с огурцами.

Два дня арбузы выдерживают в помещении при комнатной температуре, затем переносят в погреб. От температуры в погребе зависит готовность арбузов. Соление их может продолжаться от 15 до 30 дней. К концу засолки рассол становится прозрачным или слегка мутным, приятного запаха.

Соленые арбузы, очищенные и нарезанные кусочками, являются хорошим гарниром к мясным блюдам и могут быть поданы в качестве третьего блюда.

**Засолка зелени.** При правильном солении зелень сохраняет свой цвет и аромат длительное время, до появления свежей зелени. Соленую зелень можно использовать вместо свежей. Необходимо только при приготовлении пищи учитывать, что в такой зелени много соли.

Солят зелень так: очищенную и вымытую зелень петрушки и укропа ( $\frac{2}{3}$  укропа и  $\frac{1}{3}$  петрушки) мелко нарезать и перемешать с солью в соотношении 4:1, т. е. взять четыре части зелени и одну часть соли. Части должны быть весовыми, а не объемными. Стаканами или другой посудой зелень и соль отмерять нельзя.

Зелень, перемешанную с солью, уложить в стеклянные банки и утрамбовать до появления сока. Банки с зеленью на два дня оставить в помещении (при комнатной температуре). За это время зелень в банках осядет. Их нужно дополнить из других банок, укупорить и поместить в холодное место.

Для засолки зелени лучше брать банки небольшой емкости — 2—3-литровые.



## МОЧЕНИЕ ФРУКТОВ И ЯГОД

Мочить можно яблоки зимних и осенних сортов, сливы, клюкву, бруснику. Для этого отбирают свежие плоды, без признаков порчи. Бочки, предназначенные для мочения фруктов, нужно тщательно вымыть, ошпарить и прополоскать. Бочки желательно использовать дубовые. Для того чтобы фрукты сохранили свою форму, их нужно переложить чистой свежей соломой или ягодными листьями. Листья черной смородины и вишни, предназначенные для перекладки фруктов, тоже нужно тщательно перебрать, оставить только свежие, зеленые, без признаков порчи. Солому и листья необходимо тщательно промыть и ошпарить горячей водой.

**Мочение яблок.** На дно и по бокам бочки (или другой посуды) укладывают солому или ягодные листья, на них слой яблок и так, чередуясь слоями, заполняют всю бочку. Слой соломы или листьев должен быть тонким. Верхний слой яблок также прикрывают соломой и бочку плотно закупоривают деревянной крышкой с отверстием для заливки.

Заливку для яблок и других плодов готовят так: к 10 л кипяченой теплой воды добавляют 150 г соли, 300 г сахара и 100 г солода или 150 г ржаной муки.

Яблоки заливают через отверстие в крышке и плотно закрывают его пробкой. Первые 10 дней яблоки выдерживают при комнатной температуре, а затем бочку перекачивают в погреб, выбрав место с температурой от 0 до +2°. Примерно через 1,5 месяца яблоки можно есть.

**Мочение брусники и клюквы.** Зрелые ягоды очистить от листочков и трав, промыть, пересыпать в 20—30-литровые стеклянные банки или бочки. Для аромата и вкуса к ягодам хорошо добавить разрезанные пополам яблоки. Ягоды залить 20%-ным сахарным сиропом (2 кг сахара на 10 л воды) и оставить при комнатной температуре на три дня. После этого банки с ягодами надо перенести в подвал.

## ВАРЕНЬЕ

**Общие правила.** Фрукты и ягоды для варенья нужно отбирать зрелые. Ни в коем случае нельзя брать плоды перезрелые, недозрелые (кроме крыжовника), помятые, с признаками порчи.

Для того чтобы в варенье сохранилось больше витаминов, а плоды не разварились и сохранили свой цвет, рекомендуется закладывать плоды в сироп, сваренный до готовности.

Готовность сиропа определяется несколькими способами.

1) На сухое блюдце капнуть сироп и подождать, когда он остынет. Если остывшая капля не растекается, значит, сироп готов.



2) Между указательным и большим пальцами зажать каплю сиропа и затем раздвинуть их. Если между пальцами образуется «нитка», значит, сироп готов. Во время варки с сиропа нужно тщательно снимать пену. Время варки плодов, заложенных в сваренный до готовности сироп, значительно сокращается.

Плоды закладывают в горячий сироп и оставляют в нем до тех пор, пока они не пропитаются сиропом, а в сироп не выйдет из них сок. По истечении этого срока таз с сиропом и плодами нужно поставить на средний огонь. Как только сироп закипит, огонь нужно уменьшить до слабого, чтобы варенье кипело не сильно и равномерно. Варить варенье нужно 15 минут, затем снять с огня. Если варенье не готово, то через полчаса его еще раз нужно прокипятить в продолжение 8—10 минут.

Время выдержки разных плодов в сиропе различно. Для мягких и нежных ягод — земляники, малины, ежевики, клубники — достаточно 30 минут, а для груш, айвы и других плодов выстаивание может занять несколько часов.

Признак готовности варенья — собирание пленки к центру таза, а также равномерное распределение плодов в сиропе.

Сваренное варенье в горячем виде можно переложить в сухие горячие стерильные банки и сразу же закатать стерильными жестяными крышками или дать ему остыть, только после этого переложить в стерильные банки и закрыть пергаментной бумагой, проутюженной горячим утюгом, и плотно завязать.

Для того чтобы такие фрукты, как яблоки, груши, айва, предохранить от потемнения во время разрезания на дольки, их рекомендуется бланшировать: опустить плоды в кипящую воду на несколько минут, затем быстро охладить. Бланшировка также нужна для того, чтобы во время варки варенья плоды быстрее пропитывались сахаром.

Для варки варенья рекомендуются тазы из латуни, нержавеющей стали или алюминия. Эмалированную посуду для варки варенья использовать нельзя, так как эмали может отколоться и попасть в варенье.

### **Варенье из яблок и груш**

Для варенья плоды надо брать не слишком спелые, имеющие кисловатый вкус (коричные, папировка, анис, осеннее полосатое, славянка и др.). Плоды очистить от кожицы, удалить из них семенную коробочку, разрезать на дольки, бланшировать 5—8 минут, после чего вынуть и охладить. Чтобы яблоки или груши не потемнели, их до варки следует погрузить на 30—40 минут в 2% раствор поваренной соли. Подготовленные плоды опустить в горячий сахарный сироп и варить до полной готовности.

На 1 кг яблок или груш: сахарный песок — 1,2 кг, вода — 300 мл.



### Варенье из айвы

Айву очистить от кожицы, удалить из нее сердцевину, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она только покрывала айву; варить до мягкости. Затем вынуть айву шумовкой, отвар процедить и использовать для приготовления сахарного сиропа. В кипящий сироп опустить айву, дважды после закипания снять с огня на 15—20 минут, далее продолжить варку на слабом огне, пока айва не станет прозрачной.

На 1 кг айвы: сахарный песок — 1,5 кг, отвар из айвы — 350 мл, лимонная кислота — 2 г.

### Варенье из вишни

Для варенья подходят сорта вишни: шубинка, владимирская, андальская, подбельская и др. У ягод удалить плодоножки и косточки, косточки залить холодной водой, вскипятить, процедить и на полученном отваре сварить сахарный сироп. Подготовленные ягоды залить горячим сиропом, оставить на 3—4 часа, после чего продолжить варку на среднем огне до готовности.

На 1 кг ягод: сахарный песок — 1,5 кг, воды — 350 мл.

### Варенье из слив

Сливовое варенье варят из следующих сортов: венгерка, персиковая, ренклед. У плодов удалить плодоножку и косточки, разрезав сливу по бороздке на две половинки, плоды залить горячим сахарным сиропом и оставить на 3—4 часа, после чего варить до готовности.

На 1 кг слив: сахарный песок — 1,2 кг, вода — 300—350 мл.

### Варенье из ткемали

Ягоды перебрать, удалить косточки, залить горячим сахарным сиропом и варить на слабом огне до прозрачности. К концу варки добавить лимонную кислоту.

На 1 кг ягод: сахарный песок — 1,5 кг, вода — 400 мл, лимонная кислота — 2 г.

### Варенье из абрикосов

Для варенья наиболее подходят сорта: ананасные, краснощекие, шалах, шиндохлан и др. Зрелые плоды промыть в холодной воде, крупные плоды разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки. Подготовленные фрукты погрузить в горячий сахарный сироп и варить на слабом огне, постепенно его усиливая. Варить варенье не более 40 минут, снимая с огня каждые 10 минут для удаления пены и встряхивания содержимого таза. К абрикосовому варенью обязательно следует добавить лимонную кислоту.

На 1 кг фруктов: сахарный песок — 1,2 кг, вода — 300 мл, лимонная кислота — 1—2 г.



### Варенье из черной смородины

Ягоды перебрать, удалить цветоножки, бланшировать в течение 3 минут, вынуть и охладить. Воду использовать для приготовления сахарного сиропа. Опустить ягоды в кипящий сироп и варить 5—8 минут при непрерывном кипении, затем продолжить варку на слабом огне до готовности.

На 1 кг ягод: сахарный песок — 1,5 кг, вода — 400 мл.

### Варенье из крыжовника

Незрелые ягоды выдержать в холодной воде в течение 6—8 ч. Крупные ягоды надрезать сбоку, удалить зерна. Подготовленные таким способом ягоды залить горячим сахарным сиропом и варить до готовности. Для придания варенью аромата при варке можно добавить лимонную цедру или ванилин (ванильный сахар).

На 1 кг ягод: сахарный песок — 1,5 кг, вода — 400 мл.

### Варенье из клубники, садовой и лесной земляники

Тщательно промытые ягоды поместить в эмалированную миску, пересыпать послойно сахарным песком и выдержать при комнатной температуре 4—8 часов. При появлении сока ягоды осторожно переложить в таз и варить на слабом огне, изредка встряхивая, до полного растворения сахара. Далее огонь усилить и продолжать варить до готовности. При варке варенья из крупных ягод, после растворения сахара, таз с кипящими ягодами снять с огня на 30 мин, а затем варить до готовности.

На 1 кг ягод: сахарный песок — 1,0 кг.

### Варенье из малины, ежевики, шелковицы

Созревшие ягоды, собранные в сухую погоду, перебрать, ополоснуть. В малине часто обнаруживаются личинки малинового жука, поэтому ягоды нужно погрузить на несколько минут в 1% раствор поваренной соли. Всплывшие личинки удалить, ягоды еще раз ополоснуть водой и послойно засыпать сахарным песком, поставить на 4—5 часов в прохладное место. После появления сока ягоды переложить в таз и варить на слабом огне до полного растворения сахара, после чего огонь усилить, варенье варить до готовности.

На 1 кг ягод: сахарный песок — 1,0 кг.

### Варенье из брусники с яблоками

Яблоки очистить от кожицы и семенной коробочки, нарезать ломтиками, бланшировать до размягчения, но не более 8 минут. Бруснику перебрать, удалить плодоножки, промыть, залить кипящим сахарным сиропом, добавить подготовленные яблоки и варить до готовности. Для аромата можно добавить ванилин (или ванильный сахар), корицу, гвоздику.

На 1 кг брусники: яблоки — 300 г, сахарный песок — 1,5 кг, вода — 600 мл.



## ДЛЯ СПРАВОК

### НЕКОТОРЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ТЕРМИНЫ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ТЕКСТЕ

**Бланширование** — опускание продуктов в кипящую воду (или пар) на короткое время.

**Выемки** — формочки для вырезания разных фигурок из теста.

**Зачистить** — удалить из мяса сухожилия, крупные сосуды, кости, из рыбы — голову, кости и, если нужно, кожу.

**Кляр** — жидкое тесто, в которое опускают на несколько секунд нарезанные фрукты, овощи, мясо, рыбу перед жарением на сковороде в разогретом масле.

**Откинуть** — отделить воду через дуршлаг или сито от какого-нибудь сваренного продукта.

**Пассировать** — слегка обжарить в масле лук, морковь, муку или другие продукты.

**Цедра** — верхний слой корки апельсинов, лимонов, мандаринов.

### ЛИТЕРАТУРА

Коробкина Г. С. Консервы и концентраты в детском и диетическом питании. М., 1961.

Мосягина Е. Н. Анемии детского возраста. М., 1969.

Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М., 1966.

Основные принципы питания детей и подростков /Под ред. Е. М. Фатеевой, Т. С. Невской. М., 1974.

Петровский К. С. Гигиена питания. М., 1975.

Питание здорового и больного ребенка /Под ред. М. И. Олевского, Ю. К. Полтевой. М., 1965.

Покровский А. А. Беседы о питании. М., 1966.

Полтева Ю. К., Цыбина Е. Н., Крылова А. К. Организация лечебного питания в детской больнице. М., 1974.

Санитарные правила устройства и содержания детских дошкольных учреждений. М., 1975.

Справочник по детской диететике /Под ред. И. М. Воронцова, А. В. Мазурина. Л., 1977.

Студеникин М. Я., Ладодо К. С. Питание детей раннего возраста. Л., 1978.

Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов /Под ред. проф. Ф. Е. Будагына. М., 1961.

Тур А. Ф. Справочник по диететике детей раннего возраста. Л., 1971.

Химический состав пищевых продуктов /Под ред. А. А. Покровского. М., 1976.

название б. к. л. м.

Завтра

каша рисовая  
рис  
молоко  
сахар  
масло сливочное

Кофе с молоком  
молоко  
сахар  
кофе

Сыр тертый  
Хлеб пшеничный

Всего в завтрак

Обед

Борщ вегетарианский  
свекла  
капуста свежая  
морковь  
картофель  
лук  
томат  
масло сливочное

Мясное пюре  
пюре с  
мясо  
картофель  
кислый горошек  
морковь  
капуста  
молоко  
масло сливочное

Сок фруктовый или  
напиток фруктовый  
сахар



# **ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 1,5 ЛЕТ НА НЕДЕЛЮ**

**Меню 1-го дня для детей от 1 до 1,5 лет**

**Т а б л и ц а 12**

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Каша рисовая . . . . .	200						
рис . . . . .		30	30	1,89	0,27	21,33	97,80
молоко . . . . .		200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
				7,51	10,39	39,90	289,96
Кофе с молоком . . . . .	100						
молоко . . . . .		80	80	2,24	2,80	3,60	49,60
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
кофе . . . . .		1	1				
				2,24	2,80	13,15	88,60
Сыр тертый . . . . .	6,5	7	6,5	1,46	1,65	0,14	21,91
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в завтрак . . . . .				12,28	15,01	60,16	434,77
Обед							
Борщ вегетарианский . . . . .	100						
свекла . . . . .		20	15	0,16		1,54	7,00
капуста свежая . . . . .		15	12	0,18		0,61	3,30
морковь . . . . .		6	5	0,05	—	0,34	1,62
картофель . . . . .		20	14	0,24	—	2,80	12,40
лук . . . . .		4	3	0,09	—	0,30	1,64
томат . . . . .		2	2	0,06	—	0,26	1,26
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
				0,79	2,34	5,86	49,24
Мясное пюре с овощным пюре . . . . .	50/100						
мясо . . . . .		80	56	10,56	2,08		62,40
картофель . . . . .		40	28	0,48		5,60	24,80
зеленый горошек . . . . .		15	15	0,39	0,03	1,02	6,00
морковь . . . . .		20	16	0,18		1,14	5,40
капуста . . . . .		20	14	0,24	—	0,83	4,32
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
				12,71	6,28	9,96	150,68
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	0,20		5,85	25,00
сахар . . . . .	100	10	10	—	—	9,55	39,00
				0,20	—	15,40	64,00



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Хлеб пшеничный . . . . .	10	10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	1,50	21,20
				1,21	0,18	9,14	44,10
Всего в обед . . . . .				14,91	8,80	40,36	308,02
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	150						
кефир . . . . .		140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .		7	7	—	—	6,68	27,30
				3,92	4,90	12,98	114,10
Печенье . . . . .	15	15	15	1,47	1,48	10,21	60,00
Яблоко . . . . .	35	50	35	0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,49	6,38	27,21	190,90
<i>Ужин</i>							
Творог с молоком . . . . .	60						
творог . . . . .		40	40	4,44	5,60	1,50	71,36
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				5,00	6,30	7,17	103,26
Картофельное пюре . . . . .	120						
картофель . . . . .		100	70	1,20	—	14,00	62,00
зеленый горошек . . . . .		10	10	0,26	0,02	0,68	4,00
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12,0	1,11	1,18	0,05	15,75
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
				3,42	5,69	16,09	132,49
Кефир . . . . .	100						
кефир . . . . .		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,80	3,50	9,27	81,50
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в ужин . . . . .				12,29	15,66	39,50	351,55
<i>23 часа</i>							
Кефир . . . . .	90						
кефир . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,52	3,15	8,82	75,30
На день отвар шиповника . . . . .	100						
шиповник . . . . .		10	10	—	—	—	—
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Всего в день . . . . .				42,49	49,00	180,82	1380,04
животных . . . . .				36,95	44,80		
растительных . . . . .				10,54	4,20		



Таблица 13

## Меню 2-го дня для детей от 1 года до 1,5 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Вермишель в молоке . . . . .	150						
вермишель . . . . .		15	15	1,40	0,24	10,70	54,00
молоко . . . . .		140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
Омлет . . . . .	60			5,34	8,26	26,57	208,96
яйцо, <sup>3</sup> / <sub>4</sub> . . . . .		37,5	36,0	3,33	3,55	0,15	47,25
молоко . . . . .		40	40	1,12	1,40	1,80	24,80
мука . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
Кофе с молоком . . . . .	100			4,65	5,75	3,35	85,73
молоко . . . . .		80	80	2,24	2,80	3,60	49,60
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
кофе . . . . .		1	1	—	—	—	—
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	2,24	2,80	13,15	88,60
				1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в завтрак . . . . .				13,30	16,98	50,74	420,17
Обед							
Суп рисовый на костном бульоне . . . . .	100						
рис . . . . .		5	5	0,31	0,04	3,55	16,30
картофель . . . . .		30	21	0,36	—	4,20	18,60
морковь . . . . .		10	8	0,09	—	0,57	2,70
лук . . . . .		3	2	0,06	—	0,23	1,23
Соте мясное с морковным пюре . . . . .	60/100			0,82	0,04	8,55	38,83
мясо . . . . .		80	56	10,56	2,08	—	62,40
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
хлеб пшеничный . . . . .		4	4	0,28	0,04	1,86	9,16
морковь . . . . .		90	72	0,81	—	5,13	24,30
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
сахар . . . . .		1	1	—	—	0,96	3,90
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	12,51	7,07	9,32	154,86
сахар . . . . .	100	10	10	0,20	—	5,85	25,00
				0,20	—	9,55	39,00
				0,20	—	15,40	64,00



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Хлеб пшеничный . . . . .	10	10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
				1,21	0,18	9,14	44,10
Всего в обед . . . . .				14,74	7,29	42,41	301,79
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	150						
кефир . . . . .		140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .		7	7	—	—	6,68	27,30
				3,92	4,90	12,98	114,10
Сухарики домашние . . . . .	20						
мука . . . . .		15	15	1,39	0,15	10,45	47,55
молоко . . . . .		10	10	0,28	0,35	0,45	6,20
сахар . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .		1	1	—	0,94	—	8,73
дрожжи . . . . .		1	1	0,16	0,01	0,06	1,01
Яблоко . . . . .	35	50	35	1,83	2,23	13,82	82,53
				0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,85	7,13	30,82	213,43
<i>Ужин</i>							
Овощное пюре . . . . .	120						
картофель . . . . .		40	28	0,48	—	5,60	24,80
зеленый горошек . . . . .		10	10	0,26	0,02	0,68	4,00
морковь . . . . .		30	24	0,15	—	1,81	8,10
капуста свежая . . . . .		30	24	0,36	—	1,22	6,60
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
Творог с молоком . . . . .	60			2,09	3,73	10,56	86,90
творог . . . . .		40	40	4,44	5,60	1,50	71,36
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Кефир . . . . .	100			5,00	6,30	7,17	103,26
кефир . . . . .		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,80	3,59	9,27	81,50



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
<b>Всего в ужин . . . . .</b> <i>23 часа</i>				<b>10,96</b>	<b>13,70</b>	<b>33,97</b>	<b>305,96</b>
Кефир . . . . .	90						
кефир . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				<b>2,52</b>	<b>3,15</b>	<b>8,82</b>	<b>75,30</b>
На день отвар шиповника . . . . .	100						
шиповник . . . . .		10	10	—	—	—	—
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
<b>Всего в день . . . . .</b>				<b>47,37</b>	<b>48,25</b>	<b>171,53</b>	<b>1336,15</b>
животных . . . . .				37,41	44,39		
растительных . . . . .				9,96	3,86		

Таблица 14

Меню 3-го дня детей от 1 года до 1,5 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая . . . . .	200						
геркулес . . . . .		25	25	2,75	1,50	15,27	87,75
молоко . . . . .		200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
				<b>8,37</b>	<b>11,62</b>	<b>33,84</b>	<b>279,91</b>
Кофе с молоком . . . . .	100						
молоко . . . . .		80	80	2,24	2,80	3,60	49,60
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
кофе . . . . .		1	1	—	—	—	—
				<b>2,24</b>	<b>2,80</b>	<b>13,15</b>	<b>88,60</b>
Сыр тертый . . . . .	6,5	7,0	6,5	1,46	1,65	0,14	21,91
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
<b>Всего в завтрак . . . . .</b>				<b>13,14</b>	<b>16,24</b>	<b>54,10</b>	<b>424,72</b>



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Обед</b>							
Суп овощной на костном бульоне . . . . .	100	50	35	0,60	—	7,00	31,00
картофель . . . . .		5	4	0,04	—	0,28	1,35
морковь . . . . .		5	5	0,13	0,01	0,34	2,00
зеленый горошек . . . . .		3	2	0,06	—	0,23	1,23
				0,83	0,01	7,85	35,58
Мясное суфле с овощным пюре . . . . .	50/100	80	56	10,56	2,08	—	62,40
мясо . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
яйцо, 1/4 . . . . .		4	4	0,28	0,04	1,85	9,16
хлеб . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло сливочное . . . . .		40	28	0,48	—	5,60	24,80
картофель . . . . .		15	15	0,39	0,03	1,02	6,00
зеленый горошек . . . . .		20	16	0,24	—	0,83	4,32
капуста свежая . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
молоко . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
				13,92	8,28	10,72	177,53
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	0,20	—	5,85	25,00
сахар . . . . .	100	10	10	—	—	9,55	39,00
				0,20	—	15,40	64,00
Хлеб пшеничный . . . . .	10	10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
				1,21	0,18	9,14	44,10
<b>Всего в обед</b>				16,16	8,47	43,11	321,21
<b>Полдник</b>							
Кефир . . . . .	150	140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
кефир . . . . .		7	7	—	—	6,68	27,30
сахар . . . . .				3,92	4,90	12,98	114,10
Сухарики домашние . . . . .	20	15	15	1,39	0,15	10,45	47,55
мука . . . . .		10	10	0,28	0,35	0,45	6,20
молоко . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
сахар . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,94	—	8,73
масло растительное . . . . .		1	1	0,16	0,01	0,06	1,01
дрожжи . . . . .				1,83	2,23	13,82	82,53
Яблоко . . . . .	35	50	35	0,10	—	4,02	16,80
<b>Всего в полдник</b>				5,85	7,13	30,82	213,43

138



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
У ж и н							
Творог с молоком . . . . .	60						
творог . . . . .		40	40	4,44	5,60	1,50	71,36
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				5,00	6,30	7,17	103,26
Овощное пюре . . . . .	120						
картофель . . . . .		20	14	0,24	—	2,80	12,40
морковь . . . . .		30	24	0,15	—	1,71	8,10
капуста свежая . . . . .		40	32	0,18	—	1,66	8,64
зеленый горошек . . . . .		10	10	0,26	0,02	0,68	4,00
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
				1,97	3,73	8,20	76,54
Кефир . . . . .	100						
кефир . . . . .		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,80	3,50	9,27	81,50
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в ужин . . . . .							
				10,84	13,70	31,61	295,60
23 часа							
Кефир . . . . .	90						
кефир . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,52	3,15	8,82	75,30
На день отвар шиповника . . . . .	100						
шиповник . . . . .		10	10	—	—	—	—
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Всего в день . . . . .							
				48,51	48,69	173,23	1349,7
животных . . . . .				37,21	43,59		
растительных . . . . .				11,30	5,10		



## Меню 4-го дня для детей от 1 до 1,5 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Каша манная . . . . .	150	15	15	1,42	0,10	10,51	49,95
круп манная . . . . .		150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
молоко . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
сахар . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
масло сливочное . . . . .					5,64	8,42	26,78
Омлет . . . . .	50	25	24	2,22	2,37	0,10	31,50
яйцо, 1/2 . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
молоко . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло сливочное . . . . .		1	1	0,10	0,01	0,70	3,17
мука пшеничная . . . . .					3,16	4,21	2,15
Кофе с молоком . . . . .	100	80	80	2,24	2,80	3,60	49,60
молоко . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
сахар . . . . .		1	1	—	—	—	—
кофе . . . . .					2,24	2,80	13,15
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в завтрак . . . . .				12,11	15,60	49,05	394,62
<b>Обед</b>							
Суп сборный овощной на костном бульоне . . . . .	100	20	14	0,24	—	2,80	12,40
картофель . . . . .		10	8	0,08	—	0,56	2,70
морковь . . . . .		15	12	0,18	—	0,61	3,30
капуста свежая . . . . .		5	5	0,13	0,01	0,34	2,00
зеленый горошек . . . . .		3	2	0,06	—	0,23	1,23
лук . . . . .		1	1	0,03	—	0,13	0,63
томат . . . . .					0,72	0,01	4,67
Соте мясное с морковным пюре . . . . .	60/100	80	56	10,56	2,08	—	62,40
мясо . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло сливочное . . . . .		4	4	0,28	0,04	1,86	9,16
хлеб пшеничный . . . . .		90	72	0,81	—	5,13	24,30
морковь . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
молоко . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
масло сливочное . . . . .		1	1	—	—	0,96	3,90
сахар . . . . .					12,51	7,07	9,32



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50 100	50 10	50 10	0,20 —	— —	5,85 9,55	25,00 39,00
Хлеб пшеничный . . . . .	10	10	10	0,20 0,71	— 0,11	15,40 4,64	64,00 22,90
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50 1,21	0,07 0,18	4,50 9,14	21,20 44,10
Всего в обед . . . . .				14,64	7,26	38,53	285,22
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	150	140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
кефир . . . . .		7	7	—	—	6,68	27,30
сахар . . . . .				3,92	4,90	12,98	114,10
Печенье . . . . .	15	15	15	1,47	1,48	10,21	60,00
Яблоко . . . . .	35	50	35	0,07	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,49	6,38	27,21	190,90
<i>Ужин</i>							
Творог с молоком . . . . .	60	40	40	4,44	5,60	1,50	71,36
творог . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
молоко . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
сахар . . . . .				5,00	6,30	7,17	103,26
Каша гречневая . . . . .	100	15	15	1,59	1,38	9,66	49,35
крупа гречневая . . . . .		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
молоко . . . . .		7	7	—	—	6,69	27,30
сахар . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
масло сливочное . . . . .				4,40	7,22	20,86	160,67
Кефир . . . . .	100	100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
кефир . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
сахар . . . . .				2,80	3,50	9,27	81,50
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в ужин . . . . .				13,27	17,19	44,27	379,73



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
23 часа							
Кефир . . . . .	90						
кефир . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
На день отвар шиповника	100			2,52	3,15	8,82	75,30
шиповник . . . . .		10	10	—	—	—	—
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Всего в день . . . . .				48,03	49,58	172,65	1345,27
животных . . . . .				37,99	46,40		
растительных . . . . .				10,04	3,18		

Обед  
сливочное геркулесовое  
крупа «Геркулес»  
морковь  
молоко  
ябло. 1/2  
масло сливочное  
  
Дуфле рыбное с кар  
пачим пюре . . . . .  
рыба-филе . . . . .  
хлеб пшеничный . . . . .  
яйцо, 1/4 . . . . .  
молоко . . . . .  
масло растительное . . . . .  
картофель . . . . .  
молоко . . . . .  
масло сливочное . . . . .  
масло растительное . . . . .

Таблица 16

Меню 5-го дня для детей от 1 года до 1,5 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Каша рисовая . . . . .	200						
рис . . . . .		30	30	1,89	0,27	21,33	97,80
молоко . . . . .		200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
Кофе с молоком . . . . .	100			7,51	10,39	39,90	289,96
молоко . . . . .		80	80	2,24	2,80	3,60	49,60
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
кофе . . . . .		1	1	—	—	—	—
Сыр тертый . . . . .		6,5	7	6,5	2,24	2,80	13,15
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,46	1,65	0,14	21,91
Всего в завтрак . . . . .				12,28	15,01	60,16	34,30
							434,77

142

Сок фруктовый или  
напиток фруктовый . . . . .  
сахар . . . . .  
  
Хлеб пшеничный . . . . .  
Хлеб ржаной . . . . .  
  
Всего в обед  
  
Полдник  
кефир . . . . .  
кефир . . . . .  
сахар . . . . .  
  
Сухарики домашние . . . . .  
молоко . . . . .  
сахар . . . . .  
масло сливочное . . . . .



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Обед							
Суп-крем геркулесовый . . . . .	100						
крупа «Геркулес» . . . . .		5	5	0,55	0,31	3,10	17,80
морковь . . . . .		10	8	0,18	-	1,14	5,40
молоко . . . . .		40	40	1,12	1,40	1,80	24,80
яйцо, 1/2 . . . . .		25	24	2,22	2,37	0,10	31,50
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
				4,08	6,42	6,15	101,52
Суфле рыбное с картофель- ным пюре . . . . .	65/100						
рыба-филе . . . . .		50	47	7,00	0,19	—	30,55
хлеб пшеничный . . . . .		4	4	0,26	0,02	2,01	9,60
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,70
молоко . . . . .		10	10	0,28	0,35	0,45	6,20
масло растительное . . . . .		1	1		0,94	-	8,73
картофель . . . . .		100	70	1,20	—	14,00	62,00
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
				10,70	7,17	17,87	183,52
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50 100	50	50	0,20		5,85	25,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
				0,20	—	15,40	64,00
Хлеб пшеничный . . . . .	10	10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
				1,21	1,18	9,14	44,10
Всего в обед . . . . .				16,19	13,77	48,56	387,04
Полдник							
Кефир . . . . .	150						
кефир . . . . .		140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .		7	7	—	—	6,68	27,30
				3,92	4,90	12,98	114,10
Сухарики домашние . . . . .	20						
мука . . . . .		15	15	1,39	0,15	10,45	47,55
молоко . . . . .		10	10	0,28	0,35	0,45	6,20
сахар . . . . .		3	3	—	-	2,86	11,70
масло сливочное . . . . .		1	1	-	0,78	-	7,34



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
масло растительное . . . . .		1	1	—	0,94	—	8,73
дрожжи . . . . .		1	1	0,16	0,01	0,06	1,01
				1,83	2,23	13,82	82,53
Яблоко . . . . .	35	50	35	0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,85	7,13	30,82	213,43
<i>У ж и н</i>							
Творог с молоком . . . . .	60						
творог . . . . .		40	40	4,44	5,60	1,50	71,36
молоко . . . . .		20	20	0,06	0,70	0,90	12,40
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				5,00	6,30	7,17	103,26
Овощное пюре . . . . .	120						
картофель . . . . .		20	14	0,24	—	2,80	12,40
морковь . . . . .		30	24	0,15	—	1,71	8,10
капуста свежая . . . . .		40	32	0,48	—	1,66	8,64
зеленый горошек . . . . .		10	10	0,26	0,02	0,68	4,00
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
				1,97	3,73	8,20	76,54
Кефир . . . . .	100						
кефир . . . . .		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,80	3,50	9,27	81,50
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в ужин . . . . .				10,84	13,70	31,61	295,60
<i>23 часа</i>							
Кефир . . . . .	90						
кефир . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,52	3,15	8,82	75,30
На день отвар шиповника . . . . .	100						
шиповник . . . . .		10	10	—	—	—	—
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Всего в день . . . . .				47,68	52,76	184,74	1425,64
животных . . . . .				37,27	45,82		
растительных . . . . .				10,41	6,94		



## Меню 6-го дня для детей от 1 года до 1,5 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Селедочный паштет с карто- фельным пюре . . . . .	30/130						
сельдь . . . . .		30	15	2,37	0,84	-	17,40
хлеб пшеничный . . . . .		3	3	0,30	0,03	2,10	9,51
молоко . . . . .		10	10	0,28	0,35	0,45	6,20
масло растительное . . . . .		2	2	-	1,88	-	17,46
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,70
картофель . . . . .		120	84	1,44	-	16,80	74,40
молоко . . . . .		40	40	1,12	1,40	1,80	24,80
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
масло растительное . . . . .		2	2	-	1,88	-	17,46
Кофе с молоком . . . . .	100			6,63	8,02	21,21	205,01
молоко . . . . .		80	80	2,24	2,80	3,60	49,60
сахар . . . . .		10	10	-	-	9,55	39,00
кофе . . . . .		1	1				
				2,24	2,80	13,15	88,60
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	0,97	31,30
Всего в завтрак . . . . .				9,94	12,87	41,33	327,90
Обед							
Щи свежие на костном бульоне . . . . .	100						
капуста свежая . . . . .		40	32	0,48	-	1,64	8,80
картофель . . . . .		20	14	0,24	-	2,80	12,40
морковь . . . . .		10	8	0,09	-	0,57	2,70
				0,81	-	5,01	23,90
Кнели с морковным пюре . . . . .	60/100						
мясо . . . . .		80	56	10,56	2,08	-	62,40
хлеб . . . . .		4	4	0,28	0,04	1,85	9,16
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,70
масло сливочное . . . . .		1	1	-	0,78	-	7,31
морковь . . . . .		90	72	0,81	-	5,13	24,30
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
сахар . . . . .		1	1	-	-	0,96	3,90
				13,62	8,25	9,36	170,56



Продолжение

Название блюда и продукты	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	0,20	—	5,85	25,00
сахар . . . . .	100	10	10	—	—	9,55	39,00
Хлеб пшеничный . . . . .	10	10	10	0,20	—	15,40	64,00
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
				0,50	0,07	4,50	21,20
				1,21	1,18	9,14	44,10
Всего в обед . . . . .				15,84	8,43	38,91	302,56
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	150						
кефир . . . . .		140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .		7	7	—	—	6,68	27,30
Печенье . . . . .	15	15	15	3,92	4,90	12,98	114,10
Яблоко . . . . .	35	50	35	1,47	1,48	10,21	60,00
				0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,39	6,38	27,21	190,90
<i>Ужин</i>							
Творог с молоком . . . . .	60						
творог . . . . .		40	40	4,44	5,60	1,50	71,36
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Каша гречневая . . . . .	150			5,00	6,30	7,17	103,26
крупка гречневая . . . . .		20	20	2,10	0,46	12,72	65,00
молоко . . . . .		150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
Кефир . . . . .	100			6,32	8,78	28,99	226,16
кефир . . . . .		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	2,80	3,50	9,27	81,50
				1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в ужин . . . . .				15,19	18,75	52,40	445,22

Кефир  
кефир  
сахар

На день отвар  
шиповник  
сахар

Всего в день  
животных  
растительных

Название блюда и

Завтра

Каша манная  
крупка манная  
молоко  
сахар  
масло сливочное

Омлет  
яйцо, 1/2  
молоко  
масло сливочное  
мука пшеничная

Кофе с молоком  
молоко  
сахар  
кофе

Хлеб пшеничный

Всего в завтра



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории		
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды			
23 часа									
Кефир . . . . .	90	90	90	2,52	3,15	4,05	55,80		
кефир . . . . .				5	5	-	-	4,77	19,50
сахар . . . . .									
На день отвар шиповника	100	10	10	2,52	3,15	8,82	75,30		
шиповник . . . . .				5	5	-	-	-	-
сахар . . . . .						-	-	4,77	19,50
Всего в день . . . . .				48,98	49,58	173,44	1361,38		
животных . . . . .				38,12	43,28				
растительных . . . . .				10,86	6,30				

Таблица 18

Меню 7-го дня для детей от 1 года до 1,5 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Каша манная . . . . .	150						
крупа манная . . . . .		15	15	1,42	0,10	10,51	49,95
молоко . . . . .		150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
				5,64	8,42	26,78	211,11
Омлет . . . . .	50						
яйцо, 1/2 . . . . .		25	24	2,22	2,37	0,10	31,50
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
мука пшеничная . . . . .		1	1	0,10	0,01	0,70	3,17
				3,16	4,21	2,15	60,61
Кофе с молоком . . . . .	100						
молоко . . . . .		80	80	2,24	2,80	3,60	49,60
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
кофе . . . . .		1	1				
				2,24	2,80	13,15	88,60
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в завтрак . . . . .				12,11	15,60	49,05	394,62



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Обед</b>							
Суп овощной на костном бульоне . . . . .	100						
капуста свежая . . . . .		20	16	0,24	—	2,80	12,40
морковь . . . . .		20	16	0,18	—	1,14	5,40
картофель . . . . .		30	21	0,36	—	4,20	18,60
лук . . . . .		3	2	0,06	—	0,23	1,23
томат . . . . .		1	1	0,03	—	0,13	0,63
зеленый горошек . . . . .		6	6	0,15	0,01	0,40	2,40
				1,02	0,01	8,90	40,66
Соте мясное с картофельным пюре . . . . .	60/100						
мясо . . . . .		80	56	10,56	2,08	—	62,40
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
хлеб пшеничный . . . . .		4	4	0,28	0,04	1,86	9,16
картофель . . . . .		100	70	1,19	—	14,00	62,30
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
				12,89	7,07	17,23	188,96
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50 100	50 100	50 100	0,20 —	— —	5,85 9,55	25,00 39,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
Хлеб пшеничный . . . . .	10	10	10	0,20 0,71	— 0,11	15,40 4,64	64,00 22,90
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
				1,21	0,18	9,14	44,10
<b>Всего в обед . . . . .</b>				15,32	7,26	51,23	340,42
<b>Полдник</b>							
Кефир . . . . .	150						
кефир . . . . .		140	140	3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .		7	7	—	—	6,68	27,30
				3,92	4,90	12,98	114,10
Сухарики домашние . . . . .	20						
мука . . . . .		15	15	1,39	0,15	10,45	47,55
молоко . . . . .		10	10	0,28	0,35	0,45	6,20
сахар . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .		1	1	—	0,94	—	8,73
дрожжи . . . . .		1	1	0,16	0,01	0,06	1,01
Яблоко . . . . .	35	50	35	1,83 0,10	2,23 —	13,82 4,02	82,53 16,80
<b>Всего в полдник . . . . .</b>				5,85	7,13	30,82	213,43

148

Названия блюд и продуктов

Ужин

Творог с молоком

творог

молоко

сахар

Овощное пюре

картофель

горошек

морковь

капуста свежая

молоко

масло сливочное

масло растительное

Кефир

кефир

сахар

Хлеб пшеничный

Всего в ужин

23 часа

Кефир

кефир

сахар

На день отвар шиповника

сахар

Всего в день животных растительных



## Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
У ж и н							
Творог с молоком . . . . .	60						
творог . . . . .		40	40	4,44	5,60	1,50	71,36
молоко . . . . .		20	20	4,56	0,70	0,90	12,40
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				5,00	6,30	7,17	103,26
Овощное пюре . . . . .	120						
картофель . . . . .		40	28	0,48	—	5,60	24,80
горошек . . . . .		20	20	0,52	0,04	1,36	8,00
морковь . . . . .		30	24	0,15	—	1,71	6,10
капуста свежая . . . . .		20	16	0,44	—	0,82	4,40
молоко . . . . .		30	30	0,34	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,87	—	17,46
				2,23	3,75	10,84	86,70
Кефир . . . . .	100						
кефир . . . . .		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				3,80	4,50	9,27	81,50
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,07	0,17	6,97	34,30
Всего в ужин . . . . .				11,10	13,72	34,25	305,76
23 часа							
Кефир . . . . .	90						
кефир . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
				2,52	3,15	8,82	75,30
На день отвар шиповника . . . . .	100						
шиповник . . . . .		10	10	—	—	—	—
сахар . . . . .		5	5	—	—	4,77	19,50
Всего в день . . . . .				46,90	46,86	178,94	1349,03
животных . . . . .				36,30	43,16		
растительных . . . . .				10,60	3,70		



# ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Таблица 19

Меню 1-го дня детей от 1,5 до 3 лет

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Омлет . . . . .			50				
яйцо, 1/2 . . . . .	25	21		2,22	2,37	0,10	31,50
молоко . . . . .	30	30		0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .	1	1			0,78	—	7,34
мука пшеничная . . . . .	1	1		0,10	0,01	0,70	3,17
Каша рисовая . . . . .			150	3,16	4,21	2,15	60,61
рис . . . . .	20	20		1,26	0,18	14,22	65,20
молоко . . . . .	150	150		4,20	5,20	6,70	93,00
сахар . . . . .	10	10		—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .	4	4		0,02	3,12	0,02	29,16
Кофе с молоком . . . . .			150	5,48	8,50	30,49	226,36
молоко . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	15	15		—	—	14,33	58,50
кофе . . . . .	1	1		—	—	—	—
Хлеб с маслом . . . . .			33	3,92	4,90	20,63	145,30
хлеб пшеничный . . . . .	30	30		2,01	0,21	15,09	72,00
масло сливочное . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
				2,02	2,55	15,10	94,02
Всего в завтрак . . . . .				14,58	20,16	68,37	526,29
<b>Обед</b>							
Салат овощной . . . . .			40				
капуста свежая . . . . .	40	32		0,48	—	1,66	8,64
морковь . . . . .	10	8		0,10	—	0,61	2,88
сахар . . . . .	3	3		—	—	2,86	11,70
масло растительное . . . . .	1	1		—	0,94	—	8,70
				0,58	0,94	5,13	31,92

Борщ вегета  
свекла  
капуста св  
морковь  
картофель  
лук  
томат  
масло слив  
сметана

Котлета мя  
с гречневой  
мясо  
хлеб пшени  
лук  
крупа гречи  
масло слив  
молоко  
масло слив

Сок фруктовы  
напиток фрукт  
сахар

Хлеб пшеничн  
Хлеб ржаной

Всего в об

Пол  
Кефир  
кефир  
сахар

Печенье  
Яблоко

Всего в по



Наименование блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
Борщ вегетарианский . . . . .			150				
свекла . . . . .	30	22		0,24	—	2,32	10,34
капуста свежая . . . . .	20	16		0,24	—	0,83	4,32
морковь . . . . .	10	9		0,10	—	0,61	2,88
картофель . . . . .	30	20		0,34	—	4,00	17,80
лук . . . . .	5	4		0,01	—	0,37	1,92
томат . . . . .	3	3		0,09	—	0,39	1,89
масло сливочное . . . . .	4	4		0,02	3,12	0,02	29,16
сметана . . . . .	5	5		0,10	1,41	0,15	14,20
				1,14	4,53	8,69	82,51
Котлета мясная, паровая с гречневой кашей . . . . .	70	49	60/100	8,67	1,76	—	51,54
мясо . . . . .	5	5		0,33	0,03	2,51	12,80
хлеб пшеничный . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
лук . . . . .	15	15		1,55	0,35	9,50	48,70
крупа гречневая . . . . .	2	2		0,01	1,56	0,01	14,68
масло сливочное . . . . .	50	50		1,40	1,75	2,25	31,00
молоко . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
масло сливочное . . . . .				12,07	7,79	14,65	182,66
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	0,20	—	5,85	25,00
сахар . . . . .	10	10	100	—	—	9,55	39,00
				0,20	—	15,40	64,00
Хлеб пшеничный . . . . .	20	20	20	1,40	0,14	9,98	48,00
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,14	9,04	42,40
				2,40	0,28	19,02	90,40
Всего в обед . . . . .				16,39	13,54	62,89	451,49
<b>Полдник</b>							
Кефир . . . . .	140	140	150	3,92	4,90	6,30	86,80
кефир . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
сахар . . . . .				3,92	4,90	13,93	118,00
Печенье . . . . .	15	15	15	1,47	1,48	10,21	60,00
Яблоко . . . . .	50	35	35	0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,49	6,38	28,16	194,80



Продолжение

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле воды	
У ж и н			40 + 30				
Тефтели рыбные с томатным соусом и картофельным пюре			130				
рыба (филе) . . . . .	40	38		5,66	0,15	—	24,70
хлеб пшеничный . . . . .	3	3		0,20	0,03	1,39	6,87
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
масло растительное . . . . .	4	4		—	3,76	—	34,92
томат . . . . .	3	3		0,09	—	0,39	1,89
мука пшеничная . . . . .	1	1		0,10	0,01	0,70	3,17
картофель . . . . .	150	100		1,70	—	20,00	89,00
молоко . . . . .	30	30		0,84	1,05	1,35	18,60
				8,69	5,00	24,20	181,07
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,00	0,10	7,54	36,00
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
				1,50	0,17	12,04	57,20
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	2,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
				3,92	4,90	13,93	118,00
Всего в ужин . . . . .				14,11	10,07	50,17	356,27
Итого в день . . . . .				50,57	50,15	209,59	1528,85
животных . . . . .				35,74	42,70		
растительных . . . . .				14,83	7,45		

Меню 2-го дня для детей от 1,5 до 3 лет

Т а б л и ц а 20

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Вермишель в молоке . . . . .			150				
вермишель . . . . .	15	15		1,40	0,24	10,70	54,00
молоко . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
масло сливочное . . . . .	2	2		0,01	1,56	0,01	14,68
сахар . . . . .	10	10		—	—	9,55	39,00
				5,33	6,70	26,56	194,48
<b>Творожный пудинг . . . . .</b>							
творог . . . . .	40	40	60/30	4,44	7,52	1,60	93,20
сахар . . . . .	7	7		—	—	6,08	27,30
яйцо, 1/8 . . . . .	6	5		0,56	0,59	0,2	7,87
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34

молоко  
мука

Кофе с молоком  
молоко  
сахар  
кофе

Хлеб с маслом  
хлеб пшеничный  
масло сливочное

Всего в завтрак  
Обед

Салат овощной  
морковь . . . . .  
зеленый горошек  
масло растительное

Рассольник на ко-  
бульоне . . . . .  
картофель . . . . .  
морковь . . . . .  
огурцы соленые  
крупя перловая  
лук  
сметана

Соте мясное с ка-  
пюре . . . . .  
мясо . . . . .  
масло сливочное  
хлеб  
картофель  
молоко  
масло сливочное  
масло растительное



Название блюда и продукта	Кол-во ( в г )		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
молоко . . . . .	50	50	150	0,14	1,75	2,15	31,00
мука . . . . .	6	6		0,56	0,06	4,08	19,02
Кофе с молоком . . . . .				5,70	10,70	14,33	185,73
молоко . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	15	15	33	—	—	14,38	58,50
кофе . . . . .	1	1		—	—	—	—
Хлеб с маслом . . . . .				3,92	4,90	20,63	145,30
хлеб пшеничный . . . . .	30	30		2,01	0,21	15,09	72,00
масло сливочное . . . . .	3	3	60/100	0,01	2,34	0,01	22,02
				2,02	2,55	15,10	94,02
Всего в завтрак . . . . .				16,97	24,95	76,62	619,53
Обед							
Салат овощной . . . . .			40				
морковь . . . . .	40	30		0,39	—	2,28	10,80
зеленый горошек . . . . .	10	10		0,42	—	1,27	6,90
масло растительное . . . . .	1	1		—	0,94	—	8,70
Рассольник на костном бульоне . . . . .			150	0,81	0,94	3,55	26,40
картофель . . . . .	50	35		0,60	—	7,00	31,16
морковь . . . . .	10	8		0,10	—	0,60	2,88
огурцы соленые . . . . .	10	9		0,06	—	0,11	0,70
крупа перловая . . . . .	5	5	60/100	0,37	0,05	3,46	16,20
лук . . . . .	5	4		0,01	—	0,50	2,10
сметана . . . . .	5	5		0,10	1,41	0,15	14,20
Соте мясное с картофельным пюре . . . . .				1,24	1,46	11,82	67,24
мясо . . . . .	70	49	60/100	8,67	1,76	—	51,54
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
хлеб . . . . .	5	5		0,33	0,03	2,51	12,80
картофель . . . . .	100	70		1,19	—	14,00	62,30
молоко . . . . .	30	30	60/100	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
масло растительное . . . . .	1	1		—	0,93	—	8,73
				11,04	6,89	17,87	183,33



Продолжение

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	0,20	—	5,85	25,00
сахар . . . . .	10	10	100	—	—	9,55	39,00
Хлеб пшеничный . . . . .	20	20	20	0,20	—	15,40	64,00
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,40	0,14	9,98	48,00
				1,00	0,14	9,04	42,40
				2,40	0,28	19,02	90,40
Всего в обед . . . . .				15,69	9,57	67,66	431,37
<i>П о л д н и к</i>							
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
Пирог с вареньем . . . . .			60	3,92	4,90	13,93	118,00
мука пшеничная . . . . .	30	30		2,79	0,30	20,91	95,10
молоко . . . . .	15	15		0,42	0,52	0,67	9,30
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .	2	2		—	1,89	—	17,46
сахар . . . . .	5	5		—	—	4,78	19,50
варенье . . . . .	25	25		0,07	—	16,40	67,50
дрожжи . . . . .	1,5	1,5		0,24	0,02	0,08	1,51
Яблоко . . . . .	50	35	35	3,52	3,50	42,84	217,71
				0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				7,54	8,40	60,79	352,51
<i>У ж и н</i>							
Омлет . . . . .			50				
яйцо, $\frac{1}{2}$ . . . . .	25	21		2,22	2,37	0,10	31,50
молоко . . . . .	30	30		0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
мука пшеничная . . . . .	1	1		0,10	0,01	0,70	3,17
Капустная запеканка со сме- танным соусом . . . . .			150/30	3,16	4,21	2,15	60,61
капуста свежая . . . . .	200	160		2,40		8,32	43,20
круп манная . . . . .	10	10		0,95	0,07	7,01	33,30
яйцо, $\frac{1}{8}$ . . . . .	6	5		0,56	0,59	0,02	7,87
молоко . . . . .	15	15		0,42	0,52	0,67	9,30
масло растительное . . . . .	3	3		—	2,82	—	26,19
сметана . . . . .	5	5		0,10	1,41	0,15	14,20
мука пшеничная . . . . .	1	1		0,10	0,01	0,70	3,17
				4,53	5,42	16,87	137,23

Хлеб пшеничный  
Хлеб ржаной

Кефир  
кефир  
сахар

Всего в  
Итого в  
животным  
растительным

Название

3 а

Морковь с  
сахаром  
морковь  
сахар

Каша геркулес  
геркулес  
молоко  
сахар  
масло сливочное

Кофе с молоком  
молоко  
сахар  
кофе

Хлеб пшеничный  
хлеб  
масло

Всего в



## Продолжение

Наименование продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле-воды	
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,00	0,10	7,54	36,00
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
Кефир . . . . .			150	1,50	0,17	12,04	57,20
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
				3,92	4,90	13,93	118,00
Всего в ужин . . . . .				13,11	14,70	44,99	373,04
Итого в день . . . . .				53,31	57,58	250,06	1776,45
животных . . . . .				35,31	47,16		
растительных . . . . .				18,00	10,36		

Таблица 21

## Меню 3-го дня для детей от 1,5 до 3 лет

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Морковь сырая, протертая с сахаром . . . . .	50	40	40	0,48		2,81	13,32
морковь . . . . .	3	3				2,86	11,70
сахар . . . . .				0,48	—	5,67	25,02
Каша геркулесовая . . . . .	20	20	200	2,16	1,20	12,22	70,20
геркулес . . . . .	200	200		5,60	7,00	9,00	124,00
молоко . . . . .	10	10		—	—	9,55	39,00
сахар . . . . .	4	4		—	3,12	0,02	29,36
масло сливочное . . . . .				7,76	11,32	30,79	262,56
Кофе с молоком . . . . .	140	140	150	3,92	4,90	6,30	86,80
молоко . . . . .	15	15		—	—	14,33	58,50
сахар . . . . .	1	1		—	—	—	—
кофе . . . . .				3,92	4,90	20,63	145,30
Хлеб пшеничный с маслом	30	30	33	2,01	0,21	15,09	72,00
хлеб . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
масло . . . . .				2,02	2,55	15,10	94,02
Всего в завтрак . . . . .				14,18	18,77	72,19	526,90



Продолжение

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты			40				
квашеная капуста . . . . .	50	35	—	0,35	—	1,57	8,05
сахар . . . . .	3	3		—	—	2,86	11,70
масло растительное . . . . .	1	1		—	0,94	-	8,70
				0,35	0,94	4,43	28,45
Суп овощной на костном бульоне . . . . .			150				
картофель . . . . .	50	35		0,60	—	7,00	31,16
морковь . . . . .	10	8		0,10	—	0,60	2,88
зеленый горошек консерви- рованный . . . . .	10	10		0,42	—	1,27	6,90
лук . . . . .	5	4		0,10	-	0,37	1,92
				1,22	—	9,24	42,86
Рисовая запеканка с мясом и томатно-сметанным соусом			170/50				
мясо . . . . .	70	49		8,67	1,76	-	51,52
рис . . . . .	35	35		2,20	0,31	25,00	114,10
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
яйцо, 1/8 . . . . .	6	5		0,56	0,59	0,02	7,85
молоко . . . . .	40	40		1,12	1,40	1,80	24,80
мука пшеничная . . . . .	2	2		0,18	0,02	1,39	6,34
томат . . . . .	3	3		0,09	—	0,39	1,89
масло сливочное . . . . .	6	6		0,01	4,68	0,02	44,04
сметана . . . . .	5	5		0,10	1,41	0,15	14,20
				13,03	10,17	29,14	266,68
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	0,20	-	5,85	25,00
сахар . . . . .	10	10	100	-	—	9,55	39,00
Хлеб пшеничный . . . . .	20	20	20	0,20	—	15,40	64,00
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,40	0,14	9,98	48,00
				1,00	0,14	9,04	42,40
				2,40	0,28	19,02	90,40
Всего в обед . . . . .				17,20	11,39	77,23	492,39
<b>Полдник</b>							
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
Сдоба . . . . .			50	3,92	4,90	13,93	118,00
мука пшеничная . . . . .	30	30		2,79	0,30	20,91	95,10
молоко . . . . .	15	15		0,42	0,52	6,67	9,30

156

масло растительное  
масло сливочное  
сахар  
дрожжи  
Яблоко  
Всего в полдник  
Пюре овощное  
картофель  
морковь  
капуста свежая  
зеленый горошек  
(консервированный)  
молоко  
масло растительное  
Творожная запеканка  
творог  
манная крупа  
молоко  
яйцо, 1/8  
сахар  
масло сливочное  
мука пшеничная  
Кефир  
кефир  
сахар  
Хлеб пшеничный  
Хлеб ржаной  
Всего в день  
Итого в день  
животных  
растительных



Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
масло растительное . . . . .	2	2		—	1,88	—	17,40
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
сахар . . . . .	5	5		—	—	4,80	19,50
дрожжи . . . . .	1,5	1,5		0,24	0,02	0,08	1,51
Яблоко . . . . .	50	35	35	3,45 0,10	3,50	26,46 4,02	150,15 16,80
Всего в полдник . . . . .				7,47	8,40	44,41	284,95
У ж и н							
Пюре овощное . . . . .			110				
картофель . . . . .	50	35		0,60	—	7,00	31,16
морковь . . . . .	20	16		0,21	—	1,21	5,76
капуста свежая . . . . .	30	24		0,36	—	1,24	6,48
зеленый горошек (консервированный) . . . . .	10	10		0,42	—	1,27	6,90
молоко . . . . .	30	30		0,84	1,05	1,35	18,60
масло растительное . . . . .	3	3		—	2,82	—	26,19
Творожная запеканка . . . . .			60/30	2,43	5,87	12,07	95,09
творог . . . . .	45	45		4,99	8,46	1,35	104,35
манная крупа . . . . .	5	5		0,47	0,03	3,50	16,65
молоко . . . . .	50	50		1,40	1,75	2,25	31,00
яйцо, $\frac{1}{8}$ . . . . .	6	5		0,56	0,59	0,02	7,87
сахар . . . . .	7	7		—	—	6,68	27,30
масло сливочное . . . . .	1	1		0,04	0,78	—	7,34
мука пшеничная . . . . .	1	1		0,10	0,01	0,70	3,17
Кефир . . . . .			150	7,56	11,62	14,50	197,68
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15		3,92	4,90	13,93	118,00
Хлеб ржаной . . . . .	10	10		1,00	0,10	7,54	36,00
				0,50	0,07	4,50	21,20
				1,50	0,17	12,04	57,20
Всего в ужин . . . . .				15,51	20,67	52,55	469,50
Итого в день . . . . .				54,36	59,23	246,38	1773,74
животных . . . . .				36,17	48,70		
растительных . . . . .				18,19	10,53		



Меню 4-го дня для детей от 1,5 до 3 лет

Таблица 22

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Творожная запеканка с мо- лочным соусом . . . . .	80	80	110/60	8,88	11,20	2,40	150,50
творог . . . . .	10	10		0,94	0,06	7,00	33,30
крупа манная . . . . .	12	10		1,11	1,18	0,05	15,70
яйцо, 1/4 . . . . .	15	15		—	—	14,33	58,50
сахар . . . . .	80	80		2,24	2,80	3,60	49,60
молоко . . . . .	2	2		0,18	0,02	1,39	6,34
мука пшеничная . . . . .	2	2		—	1,57	0,01	14,68
масло сливочное . . . . .							
Кофе с молоком . . . . .	140	140	150	13,35	16,83	28,78	328,62
молоко . . . . .	15	15		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	1	1		—	—	14,33	58,50
кофе . . . . .				—	—	—	—
Хлеб с маслом . . . . .	30	30	33	3,92	4,90	20,63	145,30
хлеб пшеничный . . . . .	3	3		2,01	0,21	15,09	72,00
масло сливочное . . . . .				0,01	2,34	0,01	22,02
				2,02	2,55	15,10	94,02
<b>Всего в завтрак . . . . .</b>							
				19,29	24,28	64,51	567,94
<b>Обед</b>							
Салат свекольный . . . . .	50	37	40	0,40	—	3,81	17,39
свекла . . . . .	3	3		—	—	2,86	11,70
сахар . . . . .	3	3		0,06	0,85	0,09	8,52
сметана . . . . .							
Суп сборный на костном бульоне . . . . .	30	20	150	0,46	0,85	6,76	37,61
картофель . . . . .	10	8		0,34	—	4,00	17,80
морковь . . . . .	20	16		0,10	—	0,60	2,88
капуста свежая . . . . .	5	5		0,24	—	0,83	4,32
зеленый горошек (консер- вированный) . . . . .	5	4		0,21	—	0,63	3,45
лук . . . . .	2	2		0,01	—	0,50	2,10
томат-пюре . . . . .	5	5		0,06	—	0,26	1,26
сметана . . . . .				0,10	1,41	0,15	14,20
				1,06	1,41	6,97	46,01

Котлета с тушеным мясом  
хлеб пшеничный  
лук  
масло сливочное  
капуста свежая  
морковь  
картофель  
зеленый горошек  
вированный  
томат  
масло растительное

Сок фруктовый  
напиток фруктовый  
сахар

Хлеб пшеничный  
Хлеб ржаной

Всего в обед

Полдник

Кефир  
кефир  
сахар

Печенье  
Яблоко

Всего в полдник

Ужин

Морковь тушеная  
морковь  
молоко  
сахар  
мука  
масло сливочное

Каша гречневая  
крупа гречневая  
молоко  
сахар  
масло сливочное



Название блюда и продукта	Количество		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
Котлета мясная, паровая с тушеными овощами . . . . .	70	49	60/100	8,67	1,76		51,54
мясо . . . . .	5	5		0,33	0,03	2,51	12,80
хлеб пшеничный . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
лук . . . . .	2	2		0,01	1,56	0,01	14,62
масло сливочное . . . . .	50	40		0,60	—	2,08	10,80
капуста свежая . . . . .	20	16		0,20	—	1,22	5,80
морковь . . . . .	50	35		0,60	—	7,00	31,16
картофель . . . . .	10	10		0,42	—	1,27	6,90
зеленый горошек (консер- вированный) . . . . .	2	2		0,06	—	0,26	1,26
томат . . . . .	6	6			5,64		52,38
масло растительное . . . . .							
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	10,99	8,99	14,72	189,18
сахар . . . . .	10	10	100	0,20	—	5,85	25,00
				—	—	9,55	39,00
Хлеб пшеничный . . . . .	20	20	20	0,20	—	15,40	64,00
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,40	0,14	9,98	48,00
				1,00	0,14	9,04	42,40
				2,40	0,28	19,02	90,40
Всего в обед . . . . .				15,11	11,53	62,87	427,20
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	140	140	150	3,92	4,90	6,30	86,80
кефир . . . . .	8	8			—	7,63	31,20
сахар . . . . .				3,92	4,90	13,93	118,00
Печенье . . . . .	15	15	15	1,47	1,48	10,21	60,00
Яблоко . . . . .	50	35	35	0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,49	6,38	28,16	194,80
<i>Ужин</i>							
Морковь тушеная в молоке . . . . .	80	65	70	0,84	—	4,94	23,40
морковь . . . . .	40	40		1,12	1,40	1,80	24,80
молоко . . . . .	5	5			—	4,80	19,50
сахар . . . . .	1	1		0,09	0,01	0,70	3,17
мука . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
масло сливочное . . . . .				2,05	2,19	12,24	78,21
Каша гречневая . . . . .	20	20	150	2,10	0,46	12,72	65,00
крупка гречневая . . . . .	150	150		4,20	5,25	6,75	93,00
молоко . . . . .	5	5		—	—	4,77	19,50
сахар . . . . .	3	3		0,01	2,35	0,01	21,87
масло сливочное . . . . .				6,31	8,06	24,25	199,37



Продолжение

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле-воды	
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,00	0,10	7,64	36,00
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
Кефир . . . . .			150	1,50	0,17	12,14	57,20
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
				3,92	4,90	13,93	118,00
Всего в ужин . . . . .				13,78	15,32	62,56	452,78
Итого в день . . . . .				53,67	57,51	218,10	1642,72
животных . . . . .				38,16	46,81		
растительных . . . . .				15,51	10,70		

Меню 5-го дня для детей от 1,5 до 3 лет

Таблица 23

Меню 5-10 дня для детей от 1,5 до 3 лет							
Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая . . . . .			200				
рис . . . . .	30	30		1,89	0,27	21,33	97,80
молоко . . . . .	200	200		5,60	7,00	9,00	124,00
сахар . . . . .	10	10		—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .	4	4		0,02	3,12	0,02	29,16
Кофе с молоком . . . . .			150	7,51	10,39	39,90	289,96
молоко . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	15	15		—	—	14,33	58,50
кофе . . . . .	1	1		—	—	—	—
Хлеб с маслом и сыром			45	3,92	4,90	20,63	145,30
хлеб пшеничный . . . . .	30	30		2,01	0,21	15,09	72,00
масло сливочное . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
сыр . . . . .	11	10		2,26	2,57	0,21	33,90
Всего в завтрак . . . . .				4,28	5,12	15,31	127,92
<b>Обед</b>							
Салат овощной . . . . .			40	15,71	20,41	75,84	563,18
картофель . . . . .	20	14		0,24	—	2,80	12,46
капуста квашеная . . . . .	20	14		0,14	—	0,63	3,22
огурцы соленые . . . . .	10	9		0,06	—	0,11	0,70
масло растительное . . . . .	1	1		—	0,94	—	8,70
				0,44	0,94	3,54	25,08



Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
Суп-крем геркулесовый . . . . .			150				
геркулес . . . . .	7	7		0,76	0,42	4,20	24,60
морковь . . . . .	15	12		0,13	—	0,85	4,05
молоко . . . . .	60	60		1,68	2,10	2,70	37,20
яйцо, 1/2 . . . . .	25	24		2,22	2,36	0,10	31,40
масло сливочное . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
Суфле рыбное с картофель- ным пюре . . . . .			65/100	4,80	7,22	7,86	119,27
рыба-филе . . . . .	50	45		7,00	0,19	—	30,55
хлеб пшеничный . . . . .	4	4		0,26	0,02	2,01	9,60
яйцо, 1/4 . . . . .	12,5	12		1,11	1,18	0,05	15,70
молоко . . . . .	10	10		0,28	0,35	0,45	6,20
масло растительное . . . . .	2	2		—	1,88	—	17,48
картофель . . . . .	100	70		1,19	—	14,00	62,30
молоко . . . . .	30	30		0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	29,02
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	10,69	7,01	17,87	182,45
сахар . . . . .	10	10	100	0,20	—	5,85	25,00
Хлеб пшеничный . . . . .	20	20	20	—	—	9,55	39,00
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	0,20	—	15,40	64,00
				1,40	0,14	9,98	48,00
				1,00	0,14	9,04	42,40
				2,40	0,28	19,02	90,40
Всего в обед . . . . .				18,53	15,45	63,69	481,20
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
Сдоба . . . . .			45	3,92	4,90	13,93	118,00
мука пшеничная . . . . .	30	30		2,79	0,30	20,91	95,10
молоко . . . . .	15	15		0,42	0,52	0,67	9,30
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .	2	2		—	1,88	—	17,40
сахар . . . . .	5	5		—	—	4,77	19,50
дрожжи . . . . .	1,5	1,5		0,24	0,02	0,08	1,51
Яблоко . . . . .	50	35	35	3,45	3,50	26,43	150,15
				0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				7,47	8,40	44,38	284,95



Продолжение

Название блюда и продукта	К о л-во (в г)		В ы х о д (в г)	Химический с о с т а в			калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
У ж и н							
Мясо-овощная запеканка с молочным соусом . . . . .	20	15	170/40	2,65	0,54	—	15,90
мясо . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
лук . . . . .	60	42		0,68	—	8,00	35,60
картофель . . . . .	40	32		0,48	—	1,66	8,64
капуста свежая . . . . .	40	32		0,42	—	2,57	11,70
морковь . . . . .	20	20		0,84	—	2,54	13,80
зеленый горошек (консер- вированный) . . . . .	30	30		0,84	1,05	1,75	18,60
молоко . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
масло сливочное . . . . .	2	2			1,88	—	17,46
масло растительное . . . . .	45	45		1,26	1,57	2,02	27,90
молоко . . . . .	1	1		0,10	0,01	0,70	3,17
мука пшеничная . . . . .							
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	7,38	7,39	19,22	176,71
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	1,00	0,10	7,64	36,00
				0,50	0,07	4,50	21,20
Кефир . . . . .			150	1,50	0,17	12,14	57,20
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
				3,92	4,90	13,93	118,00
Всего в ужин . . . . .				12,80	12,46	45,29	351,91
Итого в день . . . . .				54,51	56,72	229,20	1681,24
животных . . . . .				37,97	46,10		
растительных . . . . .				16,54	10,62		

Меню 6-го дня для детей от 1,5 до 3 лет

Таблица 24

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории	
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Творожная запеканка с мо- лочным соусом . . . . .			110/60					
творог . . . . .	80	80						
крупа манная . . . . .	10	10			8,88	11,20	2,40	150,50
яйцо, 1/4 . . . . .	12	10			0,94	0,06	7,00	33,30
				1,11	1,18	0,05	15,70	



Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
сахар . . . . .	15	15	150	—	—	14,33	58,50
молоко . . . . .	80	80		2,24	2,80	3,60	49,60
мука пшеничная . . . . .	2	2		0,18	0,02	1,39	6,34
масло сливочное . . . . .	2	2			1,57	0,01	14,68
Кофе с молоком . . . . .			150	13,35	16,83	28,78	328,62
молоко . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	15	15		—	—	14,33	58,50
кофе . . . . .	1	1		—	—	—	—
Хлеб с маслом . . . . .			33	3,92	4,90	20,63	145,30
хлеб пшеничный . . . . .	30	30		2,01	0,21	15,09	72,00
масло сливочное . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,01	22,02
				2,02	2,55	15,10	94,02
Всего в завтрак . . . . .				19,29	24,28	64,51	567,94
<b>Обед</b>							
Салат овощной . . . . .			40				
морковь . . . . .	40	32		0,42	—	2,42	11,52
зеленый горошек . . . . .	10	10		0,42	—	1,27	6,90
масло растительное . . . . .	1	1		—	0,94	—	8,73
Щи свежие на костном бульоне . . . . .			150	0,84	0,94	3,69	27,15
капуста свежая . . . . .	60	48		0,72	—	2,48	12,96
картофель . . . . .	40	28		0,48	—	5,60	24,92
морковь . . . . .	10	8		0,10	—	0,60	2,88
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
сметана . . . . .	5	5		0,10	1,41	0,15	14,20
томат . . . . .	3	3		0,09	—	0,39	1,89
				1,59	1,41	9,59	58,77
Тефтели мясные с гречневой кашей . . . . .			60/100	8,67	1,76	—	51,54
мясо . . . . .	70	49		3,33	0,03	2,51	12,80
хлеб пшеничный . . . . .	5	5		0,10	—	0,37	1,92
лук . . . . .	5	4		—	1,56	—	14,68
масло сливочное . . . . .	2	2		1,59	1,39	9,66	49,35
крупа гречневая . . . . .	15	15		1,40	1,75	2,25	31,00
молоко . . . . .	50	50		0,01	2,34	0,02	22,02
масло сливочное . . . . .	3	3		12,10	8,82	14,81	183,31



Продолжение

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	0,20	—	5,85	25,00
с сахаром . . . . .	10	10	100	—	—	0,55	39,00
				0,20	—	15,40	64,00
Хлеб пшеничный . . . . .	20	20	20	1,40	0,14	9,98	48,00
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,14	9,04	42,40
				2,40	0,28	19,02	90,40
Всего в обед . . . . .				17,13	11,45	62,51	423,63
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
				3,92	4,90	13,93	118,00
Печенье . . . . .	15	15	15	1,47	1,48	10,21	60,00
Яблоко . . . . .	50	35	35	0,10	—	4,02	16,80
Всего в полдник . . . . .				5,49	6,38	28,16	194,80
<i>Ужин</i>							
Салат овощной . . . . .			35				
морковь . . . . .	20	16		0,21	—	1,21	5,76
капуста свежая . . . . .	20	16		0,24	—	0,83	4,32
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
масло растительное . . . . .	1	1		—	0,94	—	8,73
				0,55	0,94	2,41	12,73
Сельдь с картофельным пюре			15/160				
сельдь . . . . .	30	15		2,37	0,84	—	17,40
картофель . . . . .	150	110		1,87	—	22,00	97,90
молоко . . . . .	50	50		1,40	1,75	2,25	31,00
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
масло растительное . . . . .	3	3		—	2,82	—	26,19
				5,74	5,41	24,62	174,41
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,00	0,10	7,54	36,00
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
				1,50	0,17	12,04	57,20

кефир  
кефир  
сахар

Всего в ужин  
Итого в день  
животных  
растительных

Название блюда

Завтрак

Морковь сырая  
с сахаром . . . . .  
морковь . . . . .  
сахар . . . . .

Каша манная м  
крупка манная  
молоко . . . . .  
сахар . . . . .  
масло сливоч

Кофе с молоком  
молоко . . . . .  
сахар . . . . .  
кофе . . . . .

Хлеб с маслом  
хлеб пшенич  
масло слив  
сыр

Всего в завтрак



Продолжение

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле-воды	
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
				3,92	4,90	13,93	118,0
Всего в ужин . . . . .				11,71	11,42	53,00	370,34
Итого в день . . . . .				53,62	53,53	208,80	1556,71
животных . . . . .				37,94	42,86		
растительных . . . . .				15,68	10,67		

Таблица 25

Меню 7-го дня для детей от 1,5 до 3 лет

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Морковь сырая, протертая с сахаром . . . . .	50	40	40	0,48	—	2,86	13,32
морковь . . . . .	3	3		—	—	2,89	11,70
сахар . . . . .				0,48	—	5,67	25,02
Каша манная молочная			200	1,90	0,14	14,02	66,00
крупа манная . . . . .	20	20		5,60	7,00	6,00	124,00
молоко . . . . .	200	200		—	—	9,55	39,00
сахар . . . . .	10	10		0,02	3,12	0,02	29,36
масло сливочное . . . . .	4	4		7,52	10,26	32,59	258,36
Кофе с молоком . . . . .	140	140	150	3,92	4,90	6,30	86,80
молоко . . . . .	15	15		—	—	14,33	58,50
сахар . . . . .	1	1		—	—	—	—
кофе . . . . .				3,92	4,90	20,63	145,30
Хлеб с маслом, сыром . . . . .	30	30	42	2,01	0,21	15,09	72,00
хлеб пшеничный . . . . .	3	3		0,01	2,34	0,02	22,02
масло сливочное . . . . .	10	9		2,46	2,82	0,23	37,29
сыр . . . . .							
				4,48	5,37	15,34	131,31
Всего в завтрак . . . . .				16,40	20,53	74,23	559,99



Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
<b>Обед</b>							
Салат овощной . . . . .			40				
капуста свежая . . . . .	40	32		0,48	—	1,66	8,64
морковь . . . . .	10	8		0,10	—	0,60	2,88
сахар . . . . .	3	3		—	—	2,86	11,70
сметана . . . . .	2	2		0,04	0,56	0,06	5,68
Суп перловый на костном бульоне . . . . .			150	0,62	0,56	5,18	28,90
крупа перловая . . . . .	6	6		0,45	0,06	4,15	19,50
картофель . . . . .	60	42		0,68	—	8,00	35,60
морковь . . . . .	10	8		0,10	—	0,60	2,88
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
Котлета с картофельным пюре . . . . .			60/100	1,33	0,06	13,12	59,90
мясо . . . . .	70	49		8,67	1,76	—	51,54
хлеб пшеничный . . . . .	5	5		0,33	0,03	2,51	12,80
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
масло сливочное . . . . .	2	2		0,01	1,57	0,01	14,68
картофель . . . . .	100	70		1,19	—	14,00	62,30
молоко . . . . .	30	30		0,84	1,05	1,35	18,60
масло растительное . . . . .	2	2		—	1,88	—	17,48
масло сливочное . . . . .	2	2		0,01	1,57	—	14,68
Сок фруктовый или напиток фруктовый . . . . .	50	50	50	11,15	7,86	18,25	194,00
сахар . . . . .	10	10	100	0,20	—	5,85	25,00
					—	9,55	39,00
				0,20	—	15,40	64,00
Хлеб пшеничный . . . . .	20	20	20	1,40	0,14	9,98	48,00
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,14	9,04	42,40
				2,40	0,28	19,02	90,40
Всего в обед . . . . .				15,70	8,76	70,97	437,20
<b>Полдник</b>							
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
Яблоко . . . . .	50	35	35	3,92	4,90	13,93	118,00
Сдоба . . . . .			50	0,10	—	4,02	16,80
мука пшеничная . . . . .	30	30		2,79	0,30	20,91	95,10
молоко . . . . .	15	15		0,42	0,52	0,67	9,30

166



## Продолжение

Название блюда и продукта	Кол-во (в г)		Выход блюда	Химический состав			Калории
	брутто	нетто		белки	жиры	угле- воды	
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
масло растительное . . . . .	2	2		—	1,88	—	17,40
сахар . . . . .	5	5		—	—	4,77	19,50
дрожжи . . . . .	1,5	1,5		0,24	0,02	0,08	1,51
				3,45	3,50	26,43	150,15
Всего в полдник . . . . .				7,47	8,40	44,39	284,95
<i>У ж и н</i>							
Омлет . . . . .			70				
яйцо, $\frac{3}{4}$ . . . . .	37	36		3,33	3,55	0,15	47,25
молоко . . . . .	40	40		1,12	1,40	1,80	24,80
масло сливочное . . . . .	1	1		—	0,78	—	7,34
мука пшеничная . . . . .	2	2		0,30	0,02	1,40	6,34
				4,65	5,75	3,35	85,73
Винегрет . . . . .			110				
картофель . . . . .	30	21		0,34	—	4,00	17,80
свекла . . . . .	40	30		0,33	—	3,09	14,10
морковь . . . . .	20	16		0,21	—	1,21	5,76
капуста квашеная . . . . .	20	14		0,14	—	0,63	3,22
огурцы соленые . . . . .	20	18		0,12	—	0,23	1,44
зеленый горошек (консервированный) . . . . .	5	5		0,21	—	0,63	3,45
лук . . . . .	5	4		0,10	—	0,37	1,92
сахар . . . . .	1	1		—	—	0,95	3,90
масло растительное . . . . .	5	5		—	4,69	—	43,65
				1,45	4,69	11,11	95,24
Хлеб пшеничный . . . . .	15	15	15	1,00	0,10	7,64	36,00
Хлеб ржаной . . . . .	10	10	10	0,50	0,07	4,50	21,20
				1,50	0,17	12,14	57,20
Кефир . . . . .			150				
кефир . . . . .	140	140		3,92	4,90	6,30	86,80
сахар . . . . .	8	8		—	—	7,63	31,20
				3,92	4,90	13,93	118,00
Всего в ужин . . . . .				11,52	15,51	40,53	356,17
Итого в день . . . . .				51,09	53,20	230,12	1638,31
животных . . . . .				34,29	43,52		
растительных . . . . .				16,80	9,68		



# ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Меню 1-го дня для детей от 3 до 7 лет

Таблица 26

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая . . . . .	250						
греча . . . . .		40	40	4,20	9,92	25,44	130,00
молоко . . . . .		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
масло сливочное . . . . .		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
сахар . . . . .		10	10			9,55	39,00
				7,58	9,83	40,42	287,44
Кофе с молоком . . . . .	200						
кофе . . . . .		3	3	—	—	—	—
молоко . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		15	15	—	—	14,34	58,50
				2,52	3,15	18,39	114,30
Хлеб с маслом . . . . .	60						
хлеб пшеничный . . . . .	50	50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
масло сливочное . . . . .	10	10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
				3,59	8,35	23,24	187,90
Всего в завтрак . . . . .				13,69	21,33	82,05	589,64
<b>Обед</b>							
Салат свекольный . . . . .	50						
свекла . . . . .		60	48	0,48	—	4,62	21,00
сахар . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
				0,48	1,88	7,48	50,16
Суп сборный на костном бульоне . . . . .	250						
картофель . . . . .		50	35	0,60	—	7,00	31,00
морковь . . . . .		12	9,6	0,11	—	0,68	3,24
капуста свежая . . . . .		25	20	0,30	—	1,02	5,50
зеленый горошек . . . . .		8	8	0,20	0,01	0,54	3,20
рис . . . . .		5	5	0,31	0,04	3,55	16,30
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
томат . . . . .		3	3	0,09	—	0,39	1,89
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				1,73	1,61	13,57	77,86
Котлеты мясные с жареным картофелем и соленым огур- цом . . . . .	80 100-30						
мясо . . . . .		110	77	13,63	2,77	—	81,62
хлеб пшеничный . . . . .		10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				14,46	4,44	5,03	121,25

168



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
картофель . . . . .		300	200	3,60	—	42,00	186,00
масло растительное . . . . .		7	7	—	6,58	—	61,11
огурец соленый . . . . .	30	35	30	3,60	6,58	42,00	247,11
Компот . . . . .	150			0,21	—	0,39	2,45
сухие фрукты . . . . .		15	15	0,24	—	9,67	40,95
сахар . . . . .		16	16	—	—	15,29	62,40
Хлеб пшеничный . . . . .	25	25	25	0,24	—	24,96	103,35
Хлеб ржаной . . . . .	40	40	40	1,78	0,28	11,60	57,25
				2,00	0,40	17,00	81,60
				3,78	0,68	28,60	138,85
Всего в обед . . . . .				24,50	15,19	122,03	741,03
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	200						
кефир . . . . .		200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
Печенье . . . . .	35	35	35	5,60	7,00	18,55	163,00
Яблоко . . . . .	75	90	75	3,43	3,46	23,84	140,00
				0,18	—	9,09	37,80
Всего в полдник . . . . .				9,21	10,46	51,47	340,80
<i>У ж и н</i>							
Творожная запеканка с мо- лочным соусом . . . . .	110						
творог . . . . .		80	80	8,88	14,40	2,40	186,40
круп манная . . . . .		8	8	0,76	0,06	5,61	26,64
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
сахар . . . . .		6	6	—	—	5,72	23,40
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
				11,32	17,90	14,69	279,27
Соус молочный . . . . .	30						
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
мука пшеничная . . . . .		1	1	0,10	0,10	0,70	3,17
сахар . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
Морковь тертая . . . . .	60			0,66	0,71	4,46	27,27
морковь . . . . .		75	60	0,64	—	4,18	20,25
сахар . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
				0,64	—	7,04	31,95



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-воды	
Молоко . . . . .	150	150	150	4,20	5,20	6,75	93,00
Хлеб пшеничный . . . . .	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,20	8,50	40,80
				7,34	5,74	29,19	202,40
Всего в ужин . . . . .				24,16	29,55	62,08	540,89
Всего в день . . . . .				71,56	6,53	17,63	305,36
животных . . . . .				5,35	61,69		
растительных . . . . .				26,21	14,84		

Таблица 27

Меню 2-го дня для детей от 3 до 7 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Омлет	40						
яйцо, 1/2		25	24	2,22	2,37	0,10	31,50
молоко		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
масло сливочное		1	1	—	0,78	—	7,34
Каша из крупы «Геркулес»	200			2,78	3,85	1,00	51,24
«Геркулес»		25	25	2,75	1,50	15,27	87,75
молоко		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное		5	5	0,03	3,92	0,03	36,70
Кофе с молоком	200			5,58	8,92	29,35	225,45
кофе		3	3	—	—	—	—
сахар		15	15	—	—	14,34	58,50
молоко		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
Хлеб с маслом	60			2,52	3,15	18,39	114,30
хлеб пшеничный		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
				3,59	8,35	23,24	187,90
Всего в завтрак				14,47	24,27	71,98	578,89

Салат овощной  
капуста свежая  
морковь  
масло растительное  
сахар

Щи свежие  
бульоне . . .  
капуста . . .  
картофель . .  
морковь . . .  
лук . . . . .  
томат . . . .  
масло сливочное

Картофельная  
мясом в сметане  
мясо . . . . .  
лук . . . . .  
масло сливочное  
картофель . .  
молоко . . . .  
яйцо, 1/4 . . .  
масло сливочное  
сметана . . . .  
томат . . . . .  
мука пшеничная

Кисель клюквенный  
клюква . . . .  
мука картофельная  
сахар . . . . .

Хлеб пшеничный  
Хлеб ржаной

Всего в обед



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле воды	
Обед							
Салат овощной . . . . .	50						
капуста свежая . . . . .		45	36	0,54	—	1,86	9,90
морковь . . . . .		15	12	0,13	—	0,85	4,05
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
сахар . . . . .		1	1	—	—	0,95	3,90
				0,67	1,88	3,66	35,31
Щи свежие на костном бульоне . . . . .	250						
капуста . . . . .		50	40	0,60	—	2,08	10,80
картофель . . . . .		40	28	0,48	—	5,60	24,80
морковь . . . . .		12	9,5	0,10	—	0,68	3,24
лук . . . . .		5	4	0,11	0,38	—	2,05
томат . . . . .		2	2	0,06	—	0,26	1,26
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				1,36	1,56	9,01	56,83
Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	200/ 300						
мясо . . . . .		110	77	13,63	2,70	—	81,62
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
картофель . . . . .		150	105	1,80	—	21,00	93,00
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
масло сливочное . . . . .		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
сметана . . . . .		7	7	0,15	1,97	0,22	19,88
томат . . . . .		3	3	0,09	—	0,39	1,89
мука пшеничная . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
				17,96	11,67	24,82	282,97
Кисель клюквенный . . . . .	150						
клюква . . . . .		15	15	0,06	—	1,10	4,65
мука картофельная . . . . .		7	7	0,06	—	5,67	23,45
сахар . . . . .		20	20	—	—	19,10	78,00
				0,12	—	25,87	106,19
Хлеб пшеничный . . . . .	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной . . . . .	40	40	40	2,00	0,40	17,00	81,60
				3,78	0,68	28,60	138,85
Всего в обед . . . . .				23,89	15,79	91,96	620,06



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Полдник</b>							
Молоко . . . . .	200	200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
сдоба . . . . .	60						
мука пшеничная . . . . .		40	40	3,72	0,40	27,88	126,80
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
масло растительное . . . . .		1	1	—	0,94	—	8,73
яйцо, 1/12 . . . . .		4	3,8	0,36	0,39	0,01	5,08
сахар . . . . .		6	6	—	—	5,72	23,40
дрожжи . . . . .		2	2	0,32	0,02	0,12	2,02
				4,97	4,01	34,64	193,11
Всего в полдник . . . . .				10,57	11,01	43,64	317,11
<b>Ужин</b>							
Рыба по-польски . . . . .	65						
рыба (филе) . . . . .		60	54	8,10	2,97	—	61,02
яйцо, 1/2 . . . . .		25	24	2,22	2,37	0,10	31,50
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
				10,33	7,68	0,11	114,54
Винегрет . . . . .	200						
картофель . . . . .		90	63	1,08	—	12,60	55,80
свекла . . . . .		65	45,5	0,52	—	5,00	22,70
морковь . . . . .		30	24	0,27	—	1,71	17,50
капуста квашеная . . . . .		30	24	0,21	—	0,96	4,80
огурцы соленые . . . . .		20	16	0,12	—	0,22	1,40
зеленый горошек . . . . .		20	20	0,52	0,04	1,36	8,00
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
масло растительное . . . . .		8	8	—	7,52	—	69,87
Кефир . . . . .	150			2,83	7,56	22,23	182,12
кефир . . . . .		150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
сахар . . . . .		8	8	—	—	7,63	31,20
				4,20	5,20	14,33	124,20
Хлеб пшеничный . . . . .	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,20	8,50	40,80
				3,14	0,54	22,44	109,40
Всего в ужин . . . . .				20,50	20,98	59,11	530,26
Всего в день . . . . .				69,43	72,05	266,69	2046,32
животных . . . . .				45,00	57,96		
растительных . . . . .				24,43	14,09		



Меню 3-го дня для детей от 3 до 7 лет

Таблица 28

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле воды	
Завтрак							
Каша рисовая . . . . .	250						
рис . . . . .		40	40	2,52	0,36	28,44	130,40
молоко . . . . .		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
сахар . . . . .		10	10			9,55	39,00
масло сливочное . . . . .		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
				5,90	9,27	43,42	287,84
Кофе с молоком . . . . .	200						
кофе . . . . .		3	3	—	—	—	—
молоко . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		15	15	—	—	14,34	58,50
				2,52	3,15	18,39	114,30
Хлеб с маслом . . . . .	60						
хлеб пшеничный . . . . .		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
масло сливочное . . . . .		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
				3,59	8,35	23,24	187,90
Всего в завтрак . . . . .				12,01	20,77	85,05	590,04
Обед							
Овощной салат . . . . .	50						
картофель . . . . .		30	21	0,36	—	4,20	18,60
капуста квашеная . . . . .		20	16	0,14	—	0,64	3,20
морковь . . . . .		12	9,5	0,10	—	0,68	3,24
лук . . . . .		3	2,5	0,06	—	0,23	1,23
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88		17,46
				0,66	1,88	5,75	43,73
Суп фасолевый на костном бульоне . . . . .	250						
фасоль . . . . .		15	15	2,88	0,30	7,55	45,45
картофель . . . . .		60	42	0,72	—	8,40	37,20
морковь . . . . .		12	9,5	0,11	—	0,68	3,24
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				3,83	1,86	17,02	102,62
Тефтели с картофельным пюре и соленым огурцом .	85 100-30						
мясо . . . . .		110	77	13,63	2,77	—	81,62
мука пшеничная . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
хлеб пшеничный . . . . .		10	10	0,71	0,11	4,64	22,90
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
сметана . . . . .		7	7	0,15	1,98	0,22	19,88
				14,81	6,43	6,65	147,47
картофель . . . . .		150	105	1,80	—	21,00	93,00
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
				2,65	3,39	22,36	133,62
огурец . . . . .	30	35	30	0,21	—	0,39	2,45
Кисель клюквенный . . . . .	150						
клюква . . . . .		15	15	0,06	—	1,10	4,65
сахар . . . . .		20	20	—	—	19,10	78,00
мука картофельная . . . . .		7	7	0,06	—	5,67	23,45
Хлеб пшеничный . . . . .	25	25	25	0,12	—	25,87	106,10
Хлеб ржаной . . . . .	40	40	40	1,78	0,28	11,60	57,25
				2,00	0,40	17,00	81,60
				3,78	0,68	28,60	138,55
Всего в обед . . . . .				26,06	14,24	106,64	674,84
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	200						
кефир . . . . .		200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
				5,60	7,00	18,55	163,00
Печенье . . . . .	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140,00
Яблоко . . . . .	75	90	75	0,18	—	9,09	37,80
Всего в полдник . . . . .				9,21	10,46	51,47	340,80
<i>Ужин</i>							
Белип . . . . .	70						
рыба (филе) . . . . .		35	32	4,77	0,12	—	20,80
творог . . . . .		30	30	3,33	5,64	0,90	69,90
яйцо, $\frac{3}{8}$ . . . . .		18,8	18	1,68	1,77	0,06	23,61
крупа манная . . . . .		3	3	0,28	0,02	2,10	9,99
мука пшеничная . . . . .		3	3	0,30	0,03	2,10	9,51
масло растительное . . . . .		5	5	—	4,70	—	43,65
				10,36	12,28	5,16	177,46



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Овощи тушеные . . . . .	130						
капуста . . . . .		160	130	1,92	—	6,56	135,20
морковь . . . . .		30	24	0,27	—	1,71	8,10
лук . . . . .		8	7	0,18	—	0,62	3,28
томат . . . . .		2	2	0,06	—	0,26	1,26
масло растительное . . . . .		6	6	—	5,64	—	52,38
				2,43	5,64	9,15	200,22
Молоко . . . . .	150	150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
Хлеб пшеничный . . . . .	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,20	8,50	40,80
				3,14	0,54	22,44	109,40
Всего в ужин . . . . .				20,13	23,66	43,45	580,08
Всего в день . . . . .				67,41	68,42	286,61	2185,76
животных . . . . .				40,17	50,13		
растительных . . . . .				27,24	18,29		

Таблица 29

Меню 4-го дня для детей от 3 до 7 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Завтрак							
Каша гречневая . . . . .	250	40	40	4,20	0,92	25,44	130,00
крупа гречневая . . . . .		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
молоко . . . . .		6	6	0,02	4,71	0,02	44,04
масло сливочное . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
сахар . . . . .				7,58	9,83	40,42	287,44
Кофе с молоком . . . . .	200	3	3	—	—	—	—
кофе . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
молоко . . . . .		15	15	—	—	14,34	58,50
сахар . . . . .				2,52	3,15	18,39	114,30
Хлеб пшеничный с маслом и сыром . . . . .	50 10—16	50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
хлеб пшеничный . . . . .							



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
масло сливочное . . . . .		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
сыр . . . . .		18	16,5	3,76	4,25	0,36	56,34
				7,35	12,60	23,60	244,24
Всего в завтрак . . . . .				17,45	25,58	82,41	645,98
<i>Обед</i>							
Салат овощной . . . . .	50						
капуста свежая . . . . .		50	40	0,60	—	2,08	10,80
морковь . . . . .		10	8	0,09	—	0,57	2,70
сахар . . . . .		1	1	—	—	0,95	3,90
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
				0,69	1,88	3,60	34,86
Суп перловый на костном бульоне . . . . .	250						
крупа перловая . . . . .		5	5	0,38	0,06	3,53	16,50
морковь . . . . .		12	9,5	0,11	—	0,68	3,24
картофель . . . . .		70	49	0,84	—	9,80	43,40
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				1,45	1,62	14,40	79,87
Солянка с мясом . . . . .	220						
мясо . . . . .		110	77	13,63	2,77	—	84,62
капуста свежая . . . . .		230	184	2,76	—	9,43	50,60
картофель . . . . .		20	14	0,24	—	2,80	12,40
морковь . . . . .		10	8	0,09	—	0,57	2,70
лук . . . . .		10	8	0,22	—	0,76	4,10
томат . . . . .		3	3	0,09	—	0,39	1,89
мука пшеничная . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
масло растительное . . . . .		8	8	—	7,52	—	69,84
				17,24	11,87	15,36	247,17
Кисель клюквенный . . . . .	150						
клюква . . . . .		15	15	0,06	—	1,10	4,65
сахар . . . . .		20	20	—	—	19,10	78,00
мука картофельная . . . . .		7	7	0,06	—	5,67	23,45
				0,12	—	25,87	106,10
Хлеб пшеничный . . . . .	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной . . . . .	40	40	40	2,00	0,40	17,00	81,60
				3,78	0,68	28,60	138,85
Всего в обед . . . . .				23,28	16,05	87,83	606,85

Название блюда

Пол

Молоко . . .  
Сдоба . . .  
мука пшени . .  
молоко . . .  
масло сливо . .  
масло расти . .  
яйцо, 1/12 . .  
дрожжи . . .

сахар . . .

Всего в пол

Уж

Тефтели мясн . .  
томатно-сметан . .  
мясо . . .  
рис . . .  
лук . . .  
масло сливо . .  
томат . . .  
мука пшени . .  
сметана . . .

Картофель . .  
Масло сливо . .

Кефир . . .  
кефир . . .  
сахар . . .

Хлеб пшеничн . .  
Хлеб ржаной . .

Всего в уж . .  
Всего в ден . .  
животных . .  
растительны . .

7 Кисляковская



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Полдник							
Молоко . . . . .	200 60	200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
Сдоба . . . . .		40	40	3,72	0,40	27,88	126,80
мука пшеничная . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
молоко . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
масло сливочное . . . . .		1	1	—	0,94	—	8,73
масло растительное . . . . .		4	3,8	0,36	0,39	0,01	5,08
яйцо, <sup>1</sup> / <sub>12</sub> . . . . .		2	2	0,32	0,02	0,12	2,02
дрожжи . . . . .		6	6	—	—	5,72	23,40
сахар . . . . .				4,97	4,01	34,64	193,11
Всего в полдник . . . . .				10,57	11,01	43,64	317,11
Ужин							
Тефтели мясные с рисом в томатно-сметанном соусе . . . . .	50/30	45	32	5,66	1,15	—	33,92
мясо . . . . .		5	5	0,31	0,04	3,55	16,30
рис . . . . .		4	3,5	0,09	—	0,30	1,64
лук . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
масло сливочное . . . . .		2	2	0,06	—	0,26	1,26
томат . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
мука пшеничная . . . . .		4	4	0,08	1,12	0,12	11,36
сметана . . . . .				6,41	3,89	5,64	85,50
Картофель . . . . .	150	210	150	2,52	—	29,40	130,20
Масло сливочное . . . . .		8	8	0,03	6,24	0,03	58,72
				2,55	6,24	29,43	188,92
Кефир . . . . .	150	150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
кефир . . . . .		8	8	—	—	7,63	31,20
сахар . . . . .				4,20	5,20	14,33	124,20
Хлеб пшеничный . . . . .	30 20	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Хлеб ржаной . . . . .		20	20	1,00	0,20	8,50	40,80
				3,14	0,54	22,44	109,40
Всего в ужин . . . . .				16,30	15,87	71,84	508,02
Всего в день . . . . .				67,60	68,51	285,72	2077,96
животных . . . . .				39,86	54,92		
растительных . . . . .				27,74	13,50		



Таблица 30

## Меню 5-го дня для детей от 3 до 7 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Вермишель молочная с сыром	250		✓			✓	✓
вермишель . . . . .		40	40	3,72	0,32	28,36	134,40
молоко . . . . .		160	160	4,48	5,55	7,15	96,20
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
сыр . . . . .		7	6	1,46	1,65	0,14	21,91
масло сливочное . . . . .		6	6	0,02	4,00	0,03	44,04
				9,68	11,52	45,23	335,55
Кофе с молоком . . . . .	200						
кофе . . . . .		3	3	—	—	—	—
молоко . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		15	15	—	—	14,34	58,50
				2,52	3,15	18,39	114,30
Хлеб пшеничный . . . . .	50	50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
Масло сливочное . . . . .	10	10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
				3,59	8,35	23,24	187,90
Всего в завтрак . . . . .				15,79	23,02	86,86	637,75
<b>Обед</b>							
Свекольный салат . . . . .	50						
свёкла . . . . .		60	48	0,48	—	4,62	21,00
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
сахар . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
лимонная кислота . . . . .		—	—	—	—	—	—
				0,48	1,88	7,48	50,16
Борщ вегетарианский . . . . .	250						
свекла . . . . .		40	32	0,38	—	3,08	14,00
капуста . . . . .		20	16	0,24	—	0,83	4,32
морковь . . . . .		12	9,5	0,11	—	0,68	3,24
картофель . . . . .		30	21	0,36	—	4,20	18,60
лук . . . . .		7	5,5	0,16	—	0,54	2,87
томат . . . . .		3	3	0,09	—	0,39	1,89
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,58
сметана . . . . .		10	10	0,20	2,80	0,30	28,40
				1,49	4,36	10,03	87,90
Рыба жареная с картофель- ным пюре и соевым огурцом . . . . .	80 140-30						
рыба (филе) . . . . .		110	100	14,90	0,40	—	65,00
масло растительное . . . . .		6	6	—	5,64	—	52,38
мука пшеничная . . . . .		8	8	0,78	0,10	5,46	26,48
				15,68	6,14	5,46	143,86



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Картофельное пюре . . . . .	140						
картофель . . . . .		150	105	1,80	—	21,00	93,00
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
молоко . . . . .		30	30	0,84	1,05	1,35	18,60
Огурец соленый . . . . .	30	35	30	2,65	3,39	22,36	133,62
Компот . . . . .	150			0,21	—	0,39	2,45
сухие фрукты . . . . .		15	15	0,24	—	4,67	40,95
сахар . . . . .		16	16	—	—	15,29	62,40
Хлеб пшеничный . . . . .	25	25	25	0,24	—	24,96	103,35
Хлеб ржаной . . . . .	40	40	40	1,78	0,28	11,60	57,25
				2,00	0,40	17,00	81,60
				3,78	0,68	28,60	138,85
Всего в обед . . . . .				24,53	16,45	99,28	660,19
<i>П о л д н и к</i>							
Кефир . . . . .	200						
кефир . . . . .		200	200	5,60	2,00	9,00	124,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
				5,10	7,00	18,55	163,00
Печенье . . . . .	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140,00
Яблоко . . . . .	75	90	75	0,18	—	9,09	37,80
Всего в полдник . . . . .				9,21	10,46	51,47	340,80
<i>У ж и н</i>							
Морковно-творожная запе- канка с молочным соусом	150/30						
морковь . . . . .		120	96	1,10	—	6,80	32,40
творог . . . . .		70	70	7,77	12,60	2,10	163,10
крупа манная . . . . .		8	8	0,76	0,06	5,60	26,64
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75
сахар . . . . .		6	6	—	—	5,72	23,40
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
				10,75	16,18	20,28	283,31
Соус молочный . . . . .		25	25	0,70	0,87	1,13	15,50
молоко . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
сахар . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
мука . . . . .				0,90	0,89	5,39	33,54



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
Молоко . . . . .	150	150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
Хлеб пшеничный . . . . .	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,20	8,50	40,80
				3,14	0,54	22,44	109,40
Всего в ужин . . . . .				18,99	22,81	54,81	519,25
Всего в день . . . . .				68,52	72,74	292,42	2157,99
животных . . . . .				43,87	59,49		
растительных . . . . .				24,65	13,25		

Таблица 31

Меню 6-го дня для детей от 3 до 7 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Омлет	40						
яйцо, 1/2		25	24	2,22	2,37	0,10	31,50
молоко		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40
масло сливочное		1	1	—	0,78	—	7,34
Каша манная	200			2,78	3,85	1,00	51,24
крупa манная		20	20	2,37	0,17	17,53	83,25
молоко		100	100	2,80	3,50	4,50	62,00
сахар		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное		5	5	0,02	3,90	0,02	36,70
Кофе с молоком	200			5,19	7,57	31,60	220,95
кофе		3	3	—	—	—	—
молоко		90	90	2,52	3,15	4,95	55,80
сахар		15	15	—	—	14,34	58,50
Хлеб с маслом	60			2,52	3,15	18,39	114,30
хлеб		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
масло сливочное		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
				3,59	8,35	23,23	187,90
Всего в завтрак				14,08	22,92	74,23	574,39
<b>Обед</b>							
Салат овощной	50						
свекла		40	32	0,32	—	3,08	14,00
огурцы соленые		20	16	0,14	—	0,26	1,60
масло растительное		2	2	—	1,88	—	17,46
				0,46	1,88	3,34	33,06

180



Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	ж и р ы	угле- воды	
Рассольник на костном бульоне . . . . .	250						
картофель . . . . .		50	35	0,60	—	7,00	31,00
морковь . . . . .		12	9,5	0,11	—	0,68	3,24
огурцы соленые . . . . .		20	16	0,14	—	0,26	1,60
крупа перловая . . . . .		5	5	0,38	0,06	3,46	16,25
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				1,35	1,62	11,79	68,82
Беф-строганов в томатном соусе с тушеной капустой	45 40-150						
мясо . . . . .		110	77	13,63	2,77	—	81,62
лук . . . . .		10	8	0,22	—	0,76	4,10
томат . . . . .		2	2	0,06	—	0,26	1,26
мука пшеничная . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				14,12	4,35	2,43	108,00
Капуста свежая . . . . .		230	184	2,76	—	9,43	50,60
морковь . . . . .		40	32	0,36	—	2,28	10,80
лук . . . . .		10	8	0,22	—	0,76	4,10
сахар . . . . .		1	1	—	—	0,95	3,90
томат . . . . .		2	2	0,06	—	0,26	1,26
масло растительное . . . . .		8	8	—	7,52	—	69,84
				3,40	7,52	13,68	140,50
Компот . . . . .	150						
сухие фрукты . . . . .		15	15	0,24	—	9,67	40,95
сахар . . . . .		16	16	—	—	15,29	62,40
				0,24	—	24,96	103,35
Хлеб пшеничный . . . . .	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной . . . . .	40	40	40	2,00	0,40	17,00	81,60
				3,78	0,68	28,60	138,85
Всего в обед . . . . .				23,35	16,05	84,80	592,58
<i>Полдник</i>							
Молоко . . . . .	200	200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
Сдоба . . . . .	60						
мука пшеничная . . . . .		40	40	3,72	0,40	27,88	126,80
молоко . . . . .		20	20	0,56	0,70	0,90	12,40



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
масло растительное . . . . .		1	1	—	0,94	—	8,73
яйцо, $\frac{1}{12}$ . . . . .		4	3,8	0,36	0,39	0,01	5,08
сахар . . . . .		6	6	—	—	5,72	23,40
дрожжи . . . . .		2	2	0,32	0,02	0,12	2,02
				4,97	4,01	34,64	193,11
Всего в полдник . . . . .				10,57	11,01	43,64	317,11
<b>У ж и н</b>							
Белип, отварной картофель со сметаной и зеленым го- рошком . . . . .	70						
рыба (филе) . . . . .		35	32	4,77	0,12	—	20,80
творог . . . . .		30	30	3,33	5,64	0,90	69,90
яйцо, $\frac{3}{8}$ . . . . .		18,8	18	1,68	1,77	0,06	23,61
крупа манная . . . . .		3	3	0,28	0,02	2,10	9,99
мука пшеничная . . . . .		3	3	0,30	0,03	2,10	9,51
масло растительное . . . . .		5	5	—	4,70	—	43,65
				10,36	12,28	5,16	177,46
Картофель . . . . .	110/30	150	105	1,80	—	21,00	93,00
сметана . . . . .		7	7	0,15	1,97	0,22	19,88
зеленый горошек (консервированный) . . . . .		30	30	0,78	0,06	2,04	12,00
Кефир . . . . .	150			2,73	2,03	23,26	124,88
кефир . . . . .		150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
сахар . . . . .		8	8	—	—	7,63	31,20
Хлеб пшеничный . . . . .	30	30	30	4,20	5,20	14,33	124,20
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	2,14	0,34	13,94	68,60
				1,00	0,20	8,50	40,80
				3,14	0,54	22,44	109,40
Всего в ужин . . . . .				20,43	20,05	65,19	535,94
Всего в день . . . . .				68,43	70,03	267,86	2020,02
животных . . . . .				42,47	52,44		
растительных . . . . .				25,96	17,59		



Таблица 32

## Меню 7-го дня для детей от 3 до 7 лет

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная . . . . .	250						
пшено . . . . .		40	40	4,00	0,88	26,16	132,00
молоко . . . . .		120	120	3,36	4,20	5,40	74,40
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
масло сливочное . . . . .		6	6	0,02	4,71	0,03	44,04
				7,38	9,79	41,14	289,44
Кофе с молоком . . . . .	200						
кофе . . . . .		3	3	—	—	—	—
молоко . . . . .		90	90	2,52	3,15	4,05	55,80
сахар . . . . .		15	15	—	—	14,34	58,50
				2,52	3,15	18,39	114,30
Хлеб пшеничный с маслом и сыром . . . . .	50 10-9						
хлеб пшеничный . . . . .		50	50	3,55	0,55	23,20	114,50
сыр . . . . .		10	9,0	2,09	2,36	0,20	31,30
масло сливочное . . . . .		10	10	0,04	7,80	0,04	73,40
				5,68	10,71	23,44	219,20
Всего в завтрак . . . . .				15,58	23,65	82,97	622,94
<b>Обед</b>							
Салат овощной . . . . .	50						
картофель . . . . .		50	35	0,60	—	7,00	31,00
капуста квашеная . . . . .		15	12	0,10	—	0,48	2,40
лук . . . . .		3	2	0,06	—	0,23	1,23
масло растительное . . . . .		2	2	—	1,88	—	17,46
				0,76	1,88	7,71	52,09
Суп картофельный на кост- ном бульоне . . . . .	250						
картофель . . . . .		80	56	0,96	—	11,20	49,60
морковь . . . . .		12	9,5	0,11	—	0,68	3,24
зеленый горошек . . . . .		15	15	0,39	0,03	1,02	6,00
лук . . . . .		5	4	0,11	—	0,38	2,05
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
				1,58	1,59	13,29	75,57
Гуляш с овощным рагу . . . . .	45 40						
мясо . . . . .	150	110	77	13,63	2,77	—	81,62
лук . . . . .		10	8	0,22	—	0,76	4,10



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
томат . . . . .		2	2	0,06	—	0,26	1,26
масло сливочное . . . . .		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68
мука пшеничная . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
капуста свежая . . . . .		120	96	1,44	—	4,92	26,40
морковь . . . . .		40	32	0,36	—	2,28	10,80
зеленый горошек (консервированный) . . . . .		15	15	0,39	0,03	1,02	6,00
картофель . . . . .		70	49	0,81	—	9,80	43,40
томат . . . . .		3	3	0,09	—	0,39	1,89
масло растительное . . . . .		7	7	—	6,58	—	61,11
				17,21	10,16	20,84	257,60
Компот . . . . .	150						
сухие фрукты . . . . .		15	15	0,24	—	9,67	40,95
сахар . . . . .		16	16	—	—	15,29	62,40
				0,24	—	24,96	103,35
Хлеб пшеничный . . . . .	25	25	25	1,78	0,28	11,60	57,25
Хлеб ржаной . . . . .	40	40	40	2,00	0,40	17,00	81,60
				3,78	0,68	28,60	138,85
Всего в обед . . . . .				23,57	15,11	95,40	627,46
<i>Полдник</i>							
Кефир . . . . .	200						
кефир . . . . .		200	200	5,60	7,00	9,00	124,00
сахар . . . . .		10	10	—	—	9,55	39,00
				5,60	7,00	18,55	163,00
Печенье . . . . .	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140,00
Яблоко . . . . .	70	80	70	0,16	—	8,08	33,60
Всего в полдник . . . . .				9,19	10,46	50,46	336,60
<i>Ужин</i>							
Морковно-творожная запе- канка с молочным соусом . . . . .	150/30						
морковь . . . . .		120	96	1,10	—	6,80	32,40
творог . . . . .		70	70	7,77	12,60	2,10	163,10
крупа манная . . . . .		8	8	0,76	0,06	5,60	26,64
яйцо, 1/4 . . . . .		12,5	12	1,11	1,18	0,05	15,75

Название блю

сахар  
масло слив

Соус молочны  
молоко  
сахар  
мука

Молоко  
Хлеб пшеничн  
Хлеб ржаной

Всего в уж  
Всего в де  
животных  
растительны

Наименование п

Кормовое мол  
кефир

Химическ  
данным А. А.



Продолжение

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	угле- воды	
сахар . . . . .		6	6	—	—	5,72	23,40
масло сливочное . . . . .		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02
Соус молочный . . . . .				10,75	16,18	20,28	283,31
молоко . . . . .		25	25	0,70	0,87	1,13	15,50
сахар . . . . .		3	3	—	—	2,86	11,70
мука . . . . .		2	2	0,20	0,02	1,40	6,34
				0,90	0,89	5,39	33,54
Молоко . . . . .	150	150	150	4,20	5,20	6,70	93,00
Хлеб пшеничный . . . . .	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Хлеб ржаной . . . . .	20	20	20	1,00	0,20	8,50	40,80
				3,14	0,54	22,44	109,40
Всего в ужин . . . . .				18,99	22,81	54,81	519,25
Всего в день . . . . .				67,33	72,03	283,64	2106,25
животных . . . . .				41,07	57,30		
растительных . . . . .				26,26	14,73		

Таблица 33

Химический состав  
и питательная ценность пищевых продуктов<sup>1</sup>

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Кормовое молоко, кефир	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	40	40	1,12	1,28	1,88	23,2
	50	50	1,40	1,60	2,35	29,0
	60	60	1,68	1,92	2,82	34,8
	70	70	1,96	2,24	3,29	40,6
	80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
	90	90	2,52	2,88	4,33	52,2
	100	100	2,80	3,20	4,70	58,0

<sup>1</sup> Химический состав рассчитан по нетто продукта. Таблица составлена по данным А. А. Покровского (1976) и Ф. Е. Будагына (1961).



Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Творог 9% жирности	10	10	1,2	0,9	0,33	14,1
	20	20	2,4	1,8	0,66	28,2
	30	30	3,6	2,7	0,99	42,3
	40	40	4,8	3,6	1,32	56,4
	50	50	6,0	4,5	1,65	70,5
	60	60	7,2	5,4	1,98	84,6
	70	70	8,4	6,3	2,31	98,7
	80	80	9,6	7,2	2,64	112,8
	90	90	10,8	8,1	2,97	126,9
	100	100	12,0	9,0	3,30	141,0
Творог жирный	10	10	1,4	1,8	0,13	22,6
	20	20	2,8	3,6	0,26	45,2
	30	30	4,2	5,4	0,39	67,8
	40	40	5,6	7,2	0,52	90,4
	50	50	7,0	9,0	0,65	113,0
	60	60	8,4	10,8	0,78	135,6
	70	70	9,8	12,6	0,91	158,2
	80	80	11,2	14,4	1,04	180,8
	90	90	12,6	16,2	1,17	203,4
	100	100	14,0	18,0	1,30	226,0
Сметана 20% жирности	10	10	0,21	2,0	0,30	20,4
	20	20	0,42	4,0	0,60	40,8
	30	30	0,63	6,0	0,90	61,2
	40	40	0,84	8,0	1,20	81,6
	50	50	1,05	10,0	1,50	102,0
	60	60	1,26	12,0	1,80	122,4
	70	70	1,47	14,0	2,10	142,8
	80	80	1,68	16,0	2,40	163,2
	90	90	1,89	18,0	2,70	183,6
	100	100	2,10	20,0	3,00	204,0
Масло сливочное несоленое	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80
	20	20	0,12	16,50	0,18	149,6
	30	30	0,18	24,75	0,27	224,4
	40	40	0,24	33,00	0,36	299,2
	50	50	0,30	41,25	0,45	374,0
	60	60	0,36	49,50	0,54	448,8
	70	70	0,42	57,75	0,63	523,6
	80	80	0,48	66,00	0,72	598,4
	90	90	0,54	74,25	0,81	673,2
	100	100	0,60	82,50	0,90	748,0



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Масло подсолнечное рафинированное	10	10	0,00	9,99	0,00	89,90
	20	20	0,00	19,98	0,00	179,80
	30	30	0,00	29,97	0,00	269,70
	40	40	0,00	39,96	0,00	359,60
	50	50	0,00	49,95	0,00	449,50
	60	60	0,00	59,94	0,00	539,40
	70	70	0,00	69,93	0,00	629,30
	80	80	0,00	79,92	0,00	719,20
	90	90	0,00	89,91	0,00	809,10
	100	100	0,00	99,90	0,00	899,00
Сливки 20% жир- ности	10	10	2,8	2,0	0,36	20,50
	20	20	5,6	4,0	0,72	41,0
	30	30	8,4	6,0	1,08	61,50
	40	40	11,2	8,0	1,44	82,00
	50	50	14,0	10,0	1,80	102,50
	60	60	16,8	12,0	2,16	123,00
	70	70	19,6	14,0	2,52	143,50
	80	80	22,4	16,0	2,88	164,00
	90	90	25,2	18,0	3,24	184,50
	100	100	28,0	20,0	3,60	205,00
Сливки 10% жир- ности	10	10	0,3	1,0	0,40	32,80
	20	20	0,6	2,0	0,80	65,60
	30	30	0,9	3,0	1,20	98,40
	40	40	1,2	4,0	1,60	131,20
	50	50	1,5	5,0	2,00	164,00
	60	60	1,8	6,0	2,40	196,80
	70	70	2,1	7,0	2,80	229,60
	80	80	2,4	8,0	3,20	262,40
	90	90	2,7	9,0	3,60	295,20
	100	100	3,0	10,0	4,0	328,00
Сыр голландский	10	9,2	2,68	2,73	0,00	36,10
	20	18,4	5,36	5,46	0,00	77,20
	30	27,6	8,04	8,19	0,00	108,30
	40	36,8	10,72	10,92	0,00	144,40
	50	46,0	13,40	13,65	0,00	180,50
	60	55,2	16,08	16,38	0,00	216,60
	70	64,4	18,76	19,11	0,00	252,70
	80	73,6	21,44	21,84	0,00	288,80
	90	82,8	24,12	24,57	0,00	324,90
	100	92,0	26,80	27,30	0,00	361,00



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Говядина 2-й категории	10	10	1,41	0,49	0,0	10,08
	20	14	2,82	0,98	0,0	20,16
	30	21	4,23	1,47	0,0	30,24
	40	28	5,84	1,96	0,0	40,32
	50	35	7,05	2,45	0,0	50,40
	60	42	8,46	2,94	0,0	60,48
	70	49	9,87	3,43	0,0	70,56
	80	56	11,28	3,92	0,0	80,64
	90	63	12,69	4,41	0,0	90,72
	100	70	14,10	4,90	0,0	100,8
Говяжья печень	10	9,3	1,62	0,29	0,0	9,11
	20	18,6	3,24	0,58	0,0	18,22
	30	27,9	4,86	0,87	0,0	27,33
	40	37,2	6,48	1,16	0,0	36,44
	50	46,5	8,10	1,45	0,0	45,55
	60	55,8	9,72	1,74	0,0	54,66
	70	65,1	11,34	2,03	0,0	63,77
	80	74,4	12,96	2,32	0,0	72,88
	90	83,7	14,58	2,61	0,0	81,99
	100	93,0	16,20	2,90	0,0	91,10
Куры 2-й категории	10	4,7	0,89	0,33	0,0	6,70
	20	9,4	1,78	0,66	0,0	13,40
	30	14,1	2,67	0,99	0,0	20,10
	40	18,8	3,56	1,32	0,0	26,80
	50	23,5	4,45	1,55	0,0	33,50
	60	28,2	5,34	1,98	0,0	40,20
	70	32,9	6,23	2,31	0,0	46,90
	80	37,6	7,12	2,64	0,0	53,60
	90	42,3	8,01	2,97	0,0	60,30
	100	47,0	8,90	3,30	0,0	67,00
Яйцо куриное	10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,70
	20	17,0	2,54	2,30	0,14	31,40
	30	25,5	3,81	3,45	0,21	47,10
	40	34,0	5,08	4,60	0,28	62,80
	50	42,5	6,35	5,75	0,35	78,50
	60	51,0	7,52	6,90	0,42	94,20
	70	59,5	8,89	8,05	0,49	109,90
	80	68,0	10,16	9,20	0,56	125,60
	90	76,5	11,43	10,35	0,63	141,30
	100	85,0	12,70	11,50	0,70	157,00



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Желток куриного яйца (1 шт.)	1,5	1,5	0,22	0,44	0,01	4,98
	3,0	3,0	0,44	0,88	0,02	9,96
	4,5	4,5	0,66	1,32	0,03	14,94
	6,0	6,0	0,88	1,76	0,04	19,92
	7,5	7,5	1,10	2,20	0,05	24,12
	9,0	9,0	1,32	2,64	0,06	29,88
	10,5	10,5	1,54	3,08	0,07	34,84
	12,0	12,0	1,76	3,52	0,08	39,84
	13,5	13,5	1,98	3,96	0,09	44,82
	15,0	15,0	2,20	4,40	0,10	49,80
Треска без головы	10	7,8	1,16	0,03	0,00	5,00
	20	15,6	2,32	0,06	0,00	10,00
	30	23,4	3,48	0,09	0,00	15,00
	40	31,2	4,64	0,12	0,00	20,00
	50	39,0	5,80	0,15	0,00	25,00
	60	46,8	6,96	0,18	0,00	30,00
	70	54,6	8,12	0,21	0,00	35,00
	80	62,4	9,28	0,24	0,00	40,00
	90	70,2	10,44	0,27	0,00	45,00
	100	78,0	11,60	0,30	0,00	50,00
Сельдь атлантическая без головы	10	7,0	1,14	0,41	0,00	8,50
	20	14,0	2,28	0,82	0,00	17,00
	30	21,0	3,42	1,23	0,00	25,50
	40	28,0	4,56	1,64	0,00	34,00
	50	35,0	5,70	2,05	0,00	42,50
	60	42,0	6,84	2,46	0,00	51,00
	70	49,0	7,98	2,87	0,00	59,50
	80	54,0	9,12	3,28	0,00	68,00
	90	63,0	10,26	3,69	0,00	76,50
	100	70,0	11,40	4,10	0,00	85,00
Мука пшеничная 1-го сорта	10	10	1,06	0,13	7,32	32,90
	20	20	2,12	0,26	14,64	65,80
	30	30	3,18	0,39	21,96	98,70
	40	40	4,24	0,52	29,28	131,60
	50	50	5,30	0,65	36,60	164,50
	60	60	6,36	0,78	43,92	197,40
	70	70	7,42	0,91	51,24	230,30
	80	80	8,48	1,04	58,56	263,20
	90	90	9,54	1,17	65,88	296,10
	100	100	10,60	1,30	73,20	329,00



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	сырого	нетто	белки	жиры	углеводы	
Мука пшеничная 2-го сорта	10	10	1,17	0,18	7,08	32,80
	20	20	2,34	0,36	14,16	65,60
	30	30	3,51	0,54	21,24	96,40
	40	40	4,68	0,72	28,32	131,20
	50	50	5,85	0,90	35,40	164,00
	60	60	8,02	1,08	42,48	196,80
	70	70	8,19	1,26	49,56	225,60
	80	80	9,36	1,44	56,64	262,40
	90	90	10,53	1,62	63,72	295,20
	100	100	11,70	1,80	70,80	328,00
Макаронные изделия	10	10	1,04	0,09	7,52	33,20
	20	20	2,08	0,18	15,04	66,40
	30	30	3,12	0,27	22,56	99,60
	40	40	4,16	0,36	30,08	132,80
	50	50	5,20	0,45	37,60	166,00
	60	60	6,24	0,54	45,12	199,20
	70	70	7,28	0,63	52,64	232,40
	80	80	8,32	0,72	60,16	265,60
	90	90	9,63	0,81	67,88	298,80
	100	100	10,40	0,90	75,20	332,00
Горох лущеный	10	9,7	2,30	0,16	5,77	32,30
	20	19,4	4,60	0,32	11,54	64,60
	30	29,1	6,90	0,48	17,31	96,90
	40	38,8	9,20	0,64	23,08	129,20
	50	48,5	11,50	0,80	28,85	161,50
	60	58,2	13,80	0,96	34,62	193,80
	70	67,9	16,10	1,12	40,39	226,10
	80	77,6	18,40	1,28	46,16	258,40
	90	87,3	20,70	1,44	51,93	290,70
	100	97,0	23,00	1,60	57,70	323,00
Фасоль	10	9,8	2,23	0,17	5,45	30,90
	20	19,6	4,46	0,34	10,90	61,80
	30	29,4	6,69	0,51	16,35	92,70
	40	39,2	8,92	0,68	21,80	123,60
	50	49,0	11,15	0,85	27,25	154,50
	60	58,8	13,38	1,02	32,70	185,40
	70	68,6	15,61	1,19	38,15	216,30
	80	78,4	17,84	1,36	43,60	247,20
	90	88,2	20,07	1,53	49,05	278,10
	100	98,0	23,30	1,70	54,50	309,00

Наименование

Перлов

Гречневая  
ядрица

Манная

Овсяная



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Перловая крупа	10	10	0,93	0,11	7,37	32,40
	20	20	1,86	0,22	14,74	64,80
	30	30	2,79	0,33	22,11	97,20
	40	40	3,72	0,44	29,48	129,60
	50	50	4,65	0,55	36,85	162,00
	60	60	5,58	0,66	44,22	194,40
	70	70	6,51	0,77	51,59	226,80
	80	80	7,44	0,88	58,96	259,20
	90	90	8,37	0,99	66,33	291,60
	100	100	9,30	1,10	73,70	324,00
Гречневая крупа — ядрица	10	9,8	1,26	0,26	6,80	32,90
	20	19,6	2,52	0,52	13,60	65,80
	30	29,4	3,78	0,78	20,40	98,70
	40	39,2	5,04	1,04	27,20	131,60
	50	49,0	6,30	1,30	34,00	164,50
	60	58,8	7,56	1,56	40,80	197,40
	70	68,0	8,82	1,82	47,60	230,30
	80	78,4	10,08	2,08	54,40	263,20
	90	88,2	11,34	2,34	61,20	296,10
	100	98,0	12,60	2,60	68,00	329,00
Манная крупа	10	10	1,13	0,07	7,33	32,60
	20	20	2,26	0,14	14,66	65,20
	30	30	3,39	0,21	21,99	97,80
	40	40	4,52	0,28	29,32	130,40
	50	50	5,65	0,35	36,65	163,00
	60	60	6,78	0,42	43,98	195,60
	70	70	7,91	0,49	51,31	228,20
	80	80	9,04	0,56	58,64	260,80
	90	90	10,17	0,63	65,37	293,40
	100	100	11,30	0,70	73,30	326,00
Овсяная крупа	10	10	1,19	0,58	6,54	34,50
	20	20	2,38	1,16	13,08	69,00
	30	30	3,57	1,74	19,62	103,50
	40	40	4,76	2,32	26,16	138,00
	50	50	5,95	2,90	32,70	172,50
	60	60	7,14	3,48	39,24	207,00
	70	70	8,33	4,06	45,78	241,50
	80	80	9,52	4,64	52,32	276,00
	90	90	10,71	5,22	58,86	310,50
	100	100	11,90	5,80	65,40	345,00



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Рис	10	10	0,70	0,06	7,73	32,30
	20	20	1,40	0,12	15,46	64,60
	30	30	2,10	0,18	23,19	96,90
	40	40	2,80	0,24	30,92	129,20
	50	50	3,50	0,30	38,65	161,50
	60	60	4,20	0,36	46,38	193,80
	70	70	4,90	0,42	54,11	226,10
	80	80	5,60	0,48	61,84	258,40
	90	90	6,30	0,54	69,57	290,70
	100	100	7,00	0,60	77,30	323,00
Пшено	10	9,8	1,2	0,29	6,33	33,40
	20	19,6	2,4	0,58	12,66	66,80
	30	29,4	3,6	0,87	18,99	100,20
	40	39,2	4,8	1,16	25,32	133,60
	50	49,0	6,0	1,45	31,65	167,00
	60	58,8	7,2	1,74	37,98	200,40
	70	68,6	8,4	2,03	44,31	233,80
	80	78,4	9,6	2,32	50,64	267,20
	90	88,2	10,7	2,61	56,97	300,60
	100	98,0	12,0	2,90	63,30	334,00
Хлеб ржаной	10	10	0,47	0,07	4,98	21,40
	20	20	0,94	0,14	9,96	42,80
	30	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	40	40	1,88	0,28	19,92	85,60
	50	50	2,35	0,35	24,90	107,00
	60	60	2,82	0,42	29,88	128,40
	70	70	3,29	0,49	34,86	149,80
	80	80	3,76	0,56	39,84	171,20
	90	90	4,23	0,63	44,82	192,60
	100	100	4,70	0,70	49,80	214,00
Хлеб пшеничный (из муки 2-го сорта)	10	10	0,83	0,13	4,81	22,70
	20	20	1,66	0,26	9,62	45,40
	30	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	50	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	60	60	4,98	0,78	28,86	136,20
	70	70	5,81	0,91	33,67	158,90
	80	80	6,64	1,04	38,48	181,60
	90	90	7,47	1,17	43,29	204,30
	100	100	8,30	1,30	48,10	227,00



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Печенье сахарное	10	10	0,74	1,0	7,62	40,60
	20	20	1,48	2,0	15,24	81,20
	30	30	2,22	3,0	22,86	121,80
	40	40	2,96	4,0	30,48	162,40
	50	50	3,70	5,0	38,10	203,00
	60	60	4,44	6,0	45,72	243,60
	70	70	5,18	7,0	53,34	284,20
	80	80	5,92	8,0	60,96	324,80
	90	90	6,66	9,0	68,58	365,40
	100	100	7,40	10,0	76,20	406,00
Галеты (из муки 1-го сорта)	10	10	1,06	0,13	7,38	33,60
	20	20	2,12	0,26	14,76	67,20
	30	30	3,18	0,39	21,14	100,80
	40	40	4,24	0,52	28,52	134,40
	50	50	5,30	0,65	35,90	168,00
	60	60	6,36	0,78	43,28	201,60
	70	70	7,42	0,91	50,66	235,20
	80	80	8,48	1,04	58,04	268,80
	90	90	9,54	1,17	65,42	302,40
	100	100	10,60	1,30	72,80	336,00
Сахар	10	10	0,0	0,0	9,98	37,40
	20	20	0,0	0,0	19,96	74,80
	30	30	0,0	0,0	29,94	112,20
	40	40	0,0	0,0	39,92	149,60
	50	50	0,0	0,0	49,90	187,00
	60	60	0,0	0,0	59,88	224,40
	70	70	0,0	0,0	69,86	261,80
	80	80	0,0	0,0	79,84	299,20
	90	90	0,0	0,0	89,82	336,60
	100	100	0,0	0,0	99,80	374,00
Карамель с фруктовой начинкой	10	10	0,01	0,01	9,21	34,8
	20	20	0,02	0,02	18,42	69,6
	30	30	0,03	0,03	27,63	104,4
	40	40	0,04	0,04	36,84	139,2
	50	50	0,05	0,05	46,05	174,0
	60	60	0,06	0,06	55,26	208,8
	70	70	0,07	0,07	64,47	243,6
	80	80	0,08	0,08	73,68	278,4
	90	90	0,09	0,09	82,89	313,2
	100	100	0,10	0,10	92,10	348,0



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Мармелад яблочный	10	10	0,04	0,0	6,61	27,0
	20	20	0,08	0,0	13,22	54,0
	30	30	0,12	0,0	19,83	81,0
	40	40	0,16	0,0	26,44	108,0
	50	50	0,20	0,0	33,05	135,0
	60	60	0,24	0,0	39,69	162,0
	70	70	0,28	0,0	46,27	189,0
	80	80	0,32	0,0	52,88	216,0
	90	90	0,36	0,0	59,49	243,0
	100	100	0,40	0,0	66,10	271,0
Пастила	10	10	0,05	0,0	8,14	30,5
	20	20	0,10	0,0	16,28	61,0
	30	30	0,15	0,0	24,42	91,5
	40	40	0,20	0,0	32,56	122,0
	50	50	0,25	0,0	40,70	152,5
	60	60	0,30	0,0	48,84	183,0
	70	70	0,35	0,0	56,98	213,5
	80	80	0,40	0,0	65,12	244,0
	90	90	0,45	0,0	73,26	274,5
	100	100	0,50	0,0	81,40	305,0
Варенье яблочное	10	10	0,04	0,0	6,87	26,00
	20	20	0,08	0,0	13,74	52,00
	30	30	0,12	0,0	20,61	78,00
	40	40	0,16	0,0	27,48	104,00
	50	50	0,20	0,0	34,35	130,00
	60	60	0,24	0,0	41,22	156,00
	70	70	0,28	0,0	48,09	182,00
	80	80	0,32	0,0	54,96	208,00
	90	90	0,36	0,0	61,83	234,00
	100	100	0,40	0,0	68,70	260,00
Картофель	10	7	0,14	0,0	1,38	5,81
	20	14	0,28	0,0	2,76	11,62
	30	21	0,42	0,0	4,14	17,43
	40	28	0,56	0,0	5,52	23,24
	50	35	0,70	0,0	6,90	29,05
	60	42	0,84	0,0	8,28	34,86
	70	49	0,98	0,0	9,66	40,67
	80	56	1,12	0,0	11,04	46,48
	90	63	1,26	0,0	12,42	52,29
	100	70	1,40	0,0	13,80	58,10

Наименов

Капуста  
ная

Капуста

Морковь

Свекла



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Капуста белокочан- ная	10	8	0,14	0,0	0,43	2,24
	20	16	0,28	0,0	0,86	4,48
	30	24	0,42	0,0	1,29	6,72
	40	32	0,56	0,0	1,72	8,96
	50	40	0,70	0,0	2,15	11,20
	60	48	0,84	0,0	2,58	13,44
	70	56	0,98	0,0	3,01	15,68
	80	64	1,12	0,0	3,44	17,92
	90	72	1,26	0,0	3,87	20,16
	100	80	1,40	0,0	4,30	22,40
Капуста квашеная	10	7	0,07	0,0	0,32	1,6
	20	14	0,14	0,0	0,64	3,2
	30	21	0,21	0,0	0,96	4,8
	40	28	0,28	0,0	1,28	6,4
	50	35	0,35	0,0	1,60	8,0
	60	42	0,42	0,0	1,96	9,6
	70	49	0,49	0,0	2,24	11,2
	80	56	0,56	0,0	2,56	12,8
	90	63	0,63	0,0	2,88	14,4
	100	70	0,70	0,0	3,20	16,0
Морковь	10	8	0,10	0,0	0,56	2,64
	20	16	0,20	0,0	1,12	5,28
	30	24	0,30	0,0	1,68	7,92
	40	32	0,40	0,0	2,24	10,56
	50	40	0,50	0,0	2,80	13,20
	60	48	0,60	0,0	3,36	15,84
	70	56	0,70	0,0	3,92	18,48
	80	64	0,80	0,0	4,48	21,12
	90	72	0,90	0,0	5,04	23,76
	100	80	1,00	0,0	5,60	26,40
Свекла	10	8	0,14	0,0	0,18	3,84
	20	16	0,28	0,0	0,36	7,68
	30	24	0,42	0,0	0,54	11,52
	40	32	0,56	0,0	0,72	15,36
	50	40	0,70	0,0	0,90	19,20
	60	48	0,84	0,0	1,08	23,04
	70	56	0,98	0,0	1,26	26,88
	80	64	1,12	0,0	1,44	30,72
	90	72	1,26	0,0	1,62	34,56
	100	80	1,40	0,0	1,80	38,40



Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Репа	10	7	0,1	0,0	0,41	1,96
	20	14	0,2	0,0	0,82	3,92
	30	21	0,3	0,0	1,23	5,88
	40	28	0,4	0,0	1,64	7,84
	50	35	0,5	0,0	2,05	9,80
	60	42	0,6	0,0	2,46	11,76
	70	49	0,7	0,0	2,87	13,72
	80	56	0,8	0,0	3,28	15,68
	90	63	0,9	0,0	3,69	17,64
	100	70	1,0	0,0	4,10	19,60
Огурцы свежие	10	9,3	0,07	0,0	0,28	1,39
	20	18,6	0,14	0,0	0,56	2,78
	30	27,9	0,21	0,0	0,84	4,17
	40	37,2	0,28	0,0	1,12	5,56
	50	46,5	0,35	0,0	1,40	6,95
	60	55,8	0,42	0,0	1,68	8,34
	70	65,1	0,49	0,0	1,96	9,73
	80	74,4	0,56	0,0	2,24	11,12
	90	83,7	0,63	0,0	2,52	12,51
	100	93,0	0,70	0,0	2,80	13,90
Огурцы соленые	10	8,5	0,06	0,0	0,11	0,70
	20	17,0	0,12	0,0	0,22	1,40
	30	25,5	0,18	0,0	0,33	2,10
	40	34,0	0,24	0,0	0,44	2,80
	50	42,5	0,30	0,0	0,55	3,50
	60	51,0	0,36	0,0	0,66	4,20
	70	59,5	0,42	0,0	0,77	4,90
	80	68,0	0,48	0,0	0,88	5,60
	90	76,5	0,54	0,0	0,99	6,30
	100	85,0	0,60	0,0	1,10	7,00
Помидоры свежие	10	8,5	0,03	0,0	0,29	1,27
	20	17,0	0,06	0,0	0,58	2,54
	30	25,5	0,09	0,0	0,87	3,81
	40	34,0	0,12	0,0	1,16	5,08
	50	42,5	0,15	0,0	1,45	6,83
	60	51,0	0,18	0,0	1,74	7,62
	70	59,5	0,21	0,0	2,03	8,89
	80	68,0	0,24	0,0	2,31	10,16
	90	76,5	0,27	0,0	2,61	11,43
	100	85,0	0,30	0,0	2,90	12,70



Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Зеленый горошек консервированный	10	6,5	0,20	0,0	0,46	2,66
	20	13,0	0,40	0,0	0,92	5,32
	30	19,5	0,60	0,0	1,38	7,98
	40	26,0	0,80	0,0	1,84	10,64
	50	32,5	1,00	0,0	2,30	13,30
	60	39,0	1,20	0,0	2,76	15,96
	70	45,5	1,40	0,0	3,22	18,62
	80	52,0	1,60	0,0	3,68	21,28
	90	58,5	1,80	0,0	4,14	23,94
	100	65,0	2,00	0,0	4,60	26,60
Тыква	10	7,0	0,01	0,02	0,46	2,03
	20	14,0	0,02	0,04	0,92	4,06
	30	21,0	0,03	0,06	1,38	6,09
	40	28,0	0,04	0,08	1,84	8,12
	50	35,0	0,05	0,10	2,30	10,15
	60	42,0	0,06	0,12	2,76	12,18
	70	49,0	0,07	0,14	3,22	14,21
	80	56,0	0,08	0,16	3,68	16,24
	90	63,0	0,09	0,18	4,40	18,27
	100	70,0	0,10	0,20	4,60	20,30
Кабачки	10	7	0,04	0,02	0,4	1,89
	20	14	0,08	0,04	0,8	3,76
	30	21	0,12	0,06	1,2	5,67
	40	28	0,16	0,08	1,6	7,56
	50	35	0,20	0,10	2,0	9,45
	60	42	0,24	0,12	2,4	11,34
	70	49	0,28	0,14	2,8	13,23
	80	56	0,32	0,16	3,2	15,12
	90	63	0,36	0,20	3,6	17,01
	100	70	0,40	0,20	4,0	18,90
Лук репчатый	10	9	0,15	0,0	0,86	3,87
	20	18	0,30	0,0	1,72	7,74
	30	27	0,45	0,0	2,58	11,67
	40	36	0,60	0,0	3,44	15,48
	50	45	0,75	0,0	4,30	19,35
	60	54	0,90	0,0	5,16	23,22
	70	63	1,05	0,0	6,02	27,09
	80	72	1,20	0,0	6,88	30,96
	90	81	1,35	0,0	7,74	34,83
	100	90	1,50	0,0	8,60	38,70



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Лук зеленый	10	7,3	0,09	0,0	0,31	1,60
	20	14,6	0,18	0,0	0,62	3,20
	30	21,9	0,27	0,0	0,93	4,80
	40	29,2	0,36	0,0	1,24	6,40
	50	36,5	0,45	0,0	1,55	8,00
	60	43,8	0,54	0,0	1,86	9,60
	70	51,1	0,63	0,0	2,17	11,20
	80	58,4	0,72	0,0	2,48	12,80
	90	65,7	0,81	0,0	2,79	14,40
	100	73,0	0,90	0,0	3,10	16,00
Петрушка (зелень)	10	8,4	0,31	0,0	0,67	3,78
	20	16,8	0,62	0,0	1,34	7,56
	30	25,2	0,93	0,0	2,01	11,34
	40	33,6	1,24	0,0	2,68	15,12
	50	42,0	1,55	0,0	3,35	18,90
	60	50,4	1,86	0,0	4,02	22,68
	70	58,8	2,17	0,0	4,69	26,46
	80	67,2	2,48	0,0	5,36	30,24
	90	75,6	2,79	0,0	6,03	34,02
	100	84,0	3,10	0,0	6,70	37,80
Укроп	10	7	0,17	0,0	0,31	2,24
	20	14	0,34	0,0	0,62	4,48
	30	21	0,61	0,0	0,93	6,72
	40	28	0,68	0,0	1,24	8,96
	50	35	0,85	0,0	1,55	11,20
	60	42	1,02	0,0	1,86	13,44
	70	49	1,19	0,0	2,17	15,68
	80	56	1,36	0,0	2,48	17,92
	90	63	1,53	0,0	2,79	20,16
	100	70	1,70	0,0	3,10	22,40
Апельсины	10	7,5	0,07	0,0	0,63	2,85
	20	15,0	0,14	0,0	1,26	5,70
	30	22,5	0,21	0,0	1,89	8,55
	40	30,0	0,28	0,0	2,52	11,40
	50	37,5	0,35	0,0	3,15	14,25
	60	45,0	0,42	0,0	3,78	17,10
	70	52,5	0,49	0,0	4,41	19,95
	80	60,0	0,56	0,0	5,04	22,80
	90	67,5	0,63	0,0	5,67	25,65
	100	75,0	0,70	0,0	6,30	28,50



Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Яблоки	10	9	0,03	0,0	1,02	4,14
	20	18	0,06	0,0	2,04	8,28
	30	27	0,09	0,0	3,06	12,42
	40	36	0,12	0,0	4,08	16,56
	50	45	0,15	0,0	5,10	20,70
	60	54	0,18	0,0	6,12	24,84
	70	63	0,21	0,0	7,14	28,98
	80	72	0,24	0,0	8,16	39,12
	90	81	0,27	0,0	9,18	37,26
	100	90	0,30	0,0	10,20	41,40
Сухие фрукты (в среднем)	10	10	0,16	0,0	6,45	27,36
	20	20	0,32	0,0	12,90	54,72
	30	30	0,48	0,0	19,35	82,08
	40	40	0,64	0,0	25,80	109,44
	50	50	0,80	0,0	32,25	136,80
	60	60	0,96	0,0	38,70	164,16
	70	70	1,12	0,0	45,15	191,52
	80	80	1,28	0,0	51,60	218,88
	90	90	1,44	0,0	58,05	246,24
	100	100	1,60	0,0	64,50	273,60
Клюква	10	9,3	0,05	0,0	0,45	2,60
	20	18,6	0,10	0,0	0,90	5,20
	30	27,9	0,15	0,0	1,35	7,80
	40	37,2	0,20	0,0	1,80	10,40
	50	46,5	0,25	0,0	2,25	13,00
	60	55,8	0,30	0,0	2,70	15,60
	70	65,1	0,35	0,0	3,15	18,20
	80	74,4	0,40	0,0	3,60	20,80
	90	83,7	0,45	0,0	4,05	23,40
	100	93,0	0,50	0,0	4,50	26,00
Томат-пюре	10	10	0,36	0,0	1,18	6,30
	20	20	0,72	0,0	2,36	12,60
	30	30	1,08	0,0	3,54	18,90
	40	40	1,44	0,0	4,72	25,20
	50	50	1,80	0,0	5,90	31,50
	60	60	2,16	0,0	7,08	37,80
	70	70	2,52	0,0	8,26	44,10
	80	80	2,88	0,0	9,44	50,40
	90	90	3,24	0,0	10,62	56,70
	100	100	3,60	0,0	11,80	63,00



Продолжение

Наименование продукта	Количество		Основные пищевые вещества			Калории
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Дрожжи пекарские прессованные	10	10	1,25	0,04	0,83	8,50
	20	20	2,50	0,08	1,66	17,00
	30	30	3,75	0,12	2,49	25,50
	40	40	5,00	0,16	3,32	34,00
	50	50	6,25	0,20	4,15	42,50
	60	60	7,50	0,24	4,94	51,00
	70	70	8,75	0,28	5,81	59,50
	80	80	10,00	0,35	6,64	68,00
	90	90	11,25	0,36	7,47	76,50
	100	100	12,50	0,40	8,30	85,00

Таблица 34

Отходы продуктов при холодной обработке<sup>1</sup>

Наименование продуктов	% отхода
Картофель до 1 января	24
« с 1 января по 1 марта	30
« с 1 марта	40
<i>Овощи и зелень</i>	
Брюква	25
Баклажаны	10
Капуста белокочанная	20
« квашеная	30
« белокочанная ранняя	16
« цветная	25
Кабачки	25
Лук зеленый из семян (перо)	20
Лук репчатый	16
Морковь до 1 января	23
« с 1 января	30
Огурцы свежие	0
« соленые	15
Перец зеленый сладкий	25
« красный «	25
Ревень черешковый	25
Редис красный с ботвой	37
« белый «	44
Репка	20
Петрушка (зелень)	20
« (корень)	25
Помидоры	14

<sup>1</sup> Расчет сделан по таблицам в кн.: «Химический состав пищевых продуктов», под ред. А. А. Покровского (М., 1976) и «Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов», под ред. Ф. Е. Будагына (М., 1961).



Наименование продуктов	% отхода
Свекла до 1 января	20
« с 1 января	27
Тыква	22
Укроп	26
Фасоль стручковая	10
<i>Крупы и зернобобовые</i>	
Гречневая ядрица	1
Гречневый продел	2
Кукурузная	0,5
Овсяная	1,5
Овсяные хлопья «Геркулес»	0
Перловая	1
Пшено	1
Рисовая	1
Пшеничная «Артек»	1
Ячневая	1
Горох лущеный	0,5
Фасоль	0,5
<i>Мясо и мясные субпродукты</i>	
Говядина 2-й категории	32
Мясо кролика	27
Мозги	20
Печень	14
Язык	8
<i>Колбасные изделия</i>	
Докторская вареная	1
Молочная	1
Отдельная	1
Сосиски молочные	1,5
« русские	1,5
<i>Птица и яйцепродукты</i>	
Индейка 2-й категории	24
Куры 2-й категории полупотрошенные	26
Яйца куриные 1-й категории	10
<i>Рыба</i>	
Окунь морской (с головой)	37
« речной (с головой)	30
« морской потрошенный, без головы	24
Ледяная	25
Навага	25
Корюшка обыкновенная (невская)	40
Сельдь атлантическая жирная	39
« « нежирная	42
« тихоокеанская «	45
« иваси (мелкая и крупная)	45



Наименование продуктов	% отходов
Судак	49
Треска	51
« потрошенная, без головы	22
Щука	57
<i>Плоды и ягоды</i>	
Вишня	15
Груша	10
Слива садовая	10
Рябина черноплодная	10
Черешня	15
Чернослив	10
Яблоки	27
Апельсины	30
Лимоны	40
Мандарины	26
Компот из сухих фруктов	5
Брусника	5
Виноград	13
Ежевика	10
Клюква	2
Малина	12
Смородина красная	8
« белая	8
« черная	3
Черника	2
Шиповник свежий	10

Таблица 35

Потери при тепловой обработке продуктов  
(в % к массе полуфабрикатов)

Наименование продукта	Потери	Вид тепловой обработки
Картофель	1	Отварной в кожуре
«	2	Отварной очищенный
«	31	Сырой жареный
«	17	Вареный
Морковь	17	Тушеная, нарезанная соломкой
«	0,5	Вареная целая, очищенная
Капуста квашеная	12	Тушеная
Тыква, кабачки	22	Жареные
Лук репчатый	26	Пассированный
Баклажаны	22	Жареные
Помидоры свежие	37	Жареные
Щавель, шпинат	50	Отварной

Свекла  
«  
Брюква, репа  
Капуста свежая  
«  
Мясо  
Печень  
Курица полусушеная  
Треска потрошенная  
Рыба-филе  
Рыба свежая  
Сельдь  
Котлеты и биточки  
Котлеты и биточки  
Котлеты мясные  
Рулет из говядины  
Зразы, тефтели

Нормы

Гречневая расщипанная  
« вязанная  
Пшеничная расщипанная  
« вязанная  
« полусушеная  
Рисовая расщипанная  
« вязанная  
« полусушеная  
Геркулесовая расщипанная  
« полусушеная  
Манная вязанная  
« полусушеная  
Перловая расщипанная  
Ячневая расщипанная  
« вязанная  
Макаронные изделия



Продолжение

Свекла . . . . .	5	Варенная в кожуре
« . . . . .	17	Тушеная, нарезанная соломкой
Брюква, репа . . . . .	20	Тушеная, нарезанная соломкой
Капуста свежая . . . . .	8	Вареная
« . . . . .	21	Тушеная
Мясо . . . . .	40	Вареное
Печень . . . . .	22	Тушеная
Курица полупотрошенная . . . . .	24	Вареная
Треска потрошенная (без головы)	20	Жареная
Рыба-филе . . . . .	20	Жареная
Рыба свежая с кожей и костями	20	Вареная
Сельдь . . . . .	20	
Котлеты и биточки рыбные . . . . .	15	Жареные
Котлеты и биточки мясные . . . . .	18—20	Жареные
Котлеты мясные . . . . .	12	Паровые
Рулет из говядины . . . . .	12	Жареный
Зразы, тефтели из говядины . . . . .	15	Жареные

Таблица 36

Нормы жидкости для варки 1 кг круп и выход готовой продукции  
(Выборка из различных книг)

Наименование	Количество жидкости	Выход готового блюда (в л)
<i>Каши</i>		
Гречневая рассыпчатая . . . . .	2,0	2,1
« вязкая . . . . .	3,2	4,0
Пшениная рассыпчатая . . . . .	1,8	2,5
« вязкая . . . . .	3,2	4,0
« полувязкая . . . . .	6,0	5,5—6,0
Рисовая рассыпчатая . . . . .	2,1	2,8
« вязкая . . . . .	3,7	4,5
« полувязкая . . . . .	6,0	6,0
Геркулесовая вязкая . . . . .	3,2	4,6
« полувязкая . . . . .	6,0	6,0
Манная вязкая . . . . .	3,7	4,5
« полувязкая . . . . .	10,0	10,0
Перловая рассыпчатая . . . . .	2,4	3,0
Ячневая рассыпчатая . . . . .	2,4	3,0
« вязкая . . . . .	3,7	4,5
<i>Макаронные изделия (отварные)</i>		
Макароны, лапша, вермишель и проч. . . . .	Любое	2,5—3,0



Таблица 37

**Замена продуктов  
(по белку и жиру)**

Наименование продуктов	Количество	Химический состав			Добавить к суточному рациону (+) / Снять (-) (в г)
		белки	жиры	углеводы	
Замена хлеба — 100 г					
Хлеб белый . . . . .	100,0	6,97	1,20	48,19	
Мука пшеничная . . . . .	70,0	6,55	0,71	48,97	
Макароны . . . . .	70,0	6,55	0,59	49,86	
Крупа манная . . . . .	70,0	0,66	0,52	49,26	
Замена картофеля — 100 г					
Картофель . . . . .	100,0	1,05	—	14,25	
Морковь . . . . .	120,0	1,06	—	7,55	
Свекла . . . . .	110,0	1,06	—	7,78	
Капуста . . . . .	90,0	1,04	—	3,25	
Замена свежих яблок — 100 г					
Яблоки свежие . . . . .	100,0	0,40	—	11,01	
Яблоки сухие . . . . .	20,0	0,46	—	12,17	
Фрукты сухие . . . . .	15,0	0,48	—	10,29	
Замена молока — 100 г					
Молоко . . . . .	100,0	3,07	3,33	4,44	
Творог . . . . .	25,0	3,60	4,28	0,25	Масло — 1
Мясо . . . . .	25,0	3,68	00,63	—	Масло + 3
Рыба . . . . .	40,0	3,61	0,14	—	Масло + 4
Сыр . . . . .	15,0	3,05	2,81	0,35	Масло + 5
Замена мяса — 100 г					
Мясо . . . . .	100,0	14,71	2,53	—	
Творог . . . . .	100,0	14,40	17,19	0,98	Масло — 19
Рыба . . . . .	160,0	14,43	0,58	—	Масло + 2
Молоко . . . . .	480,0	14,78	15,98	21,17	Масло — 17
Яйцо . . . . .	140,0	14,78	14,04	0,60	Масло — 15
Замена рыбы — 100 г					
Рыба . . . . .	100,0	9,02	0,36	—	
Мясо . . . . .	60,0	8,83	1,52	—	Масло — 2
Творог . . . . .	60,0	8,84	20,26	0,59	Масло — 13
Молоко . . . . .	300,0	9,21	9,99	13,23	Масло — 12
Яйцо . . . . .	85,0	8,98	8,07	0,36	Масло — 10
Замена творога — 100 г					
Творог . . . . .	100,0	14,40	17,10	0,98	
Мясо . . . . .	100,0	14,71	2,53	—	Масло — 17
Рыба . . . . .	160,0	14,43	0,58	—	Масло + 21
Молоко . . . . .	460,0	14,12	15,32	20,29	Масло + 2
Яйцо . . . . .	140,0	14,78	14,04	0,60	Масло + 4
Замена яйца — 50,0 г (1 шт.)					
Яйцо . . . . .	50,0	5,28	5,02	0,22	
Творог . . . . .	40,0	5,76	6,84	0,39	Масло — 2
Мясо . . . . .	40,0	5,88	1,01	—	Масло + 5
Рыба . . . . .	60,0	5,41	0,22	—	Масло + 6
Молоко . . . . .	160,0	4,91	5,33	7,05	
Сыр . . . . .	25,0	5,08	4,69	0,58	

Наименование продуктов

Мука пшеничная  
Мука картофельная  
Фасоль крупная  
Фасоль мелкая  
Крупа:  
    перловая  
    гречневая  
    манная  
    овсяная  
«Геркулес»  
Пшено  
Рис  
Горох лущеный  
Сухари молотые  
Сахар (песок)  
Сахарная пудра  
Масло сливочное  
Масло растительное  
Творог жирный  
Творог диетический  
Сметана 10%  
Молоко цельное  
Молоко сухое  
Кефир жирный  
Яйца куриные  
Томат-паста  
Соль столовая  
Вода

<sup>1</sup> Показатели их размеры в



Таблица 38

Сравнительная таблица массы и меры<sup>1</sup>

Наименование продуктов	Стакан 200 мл	Столовая ложка с верхом	Чайная ложка с верхом
Мука пшеничная в/с	140	25	9
Мука картофельная	175	40	11
Фасоль крупная	190	30	10
Фасоль мелкая	190	23	10
Крупа:			
перловая	195	25	8,5
гречневая	190	29	7,5
манная	170	20	7
овсяная	170	25	9
«Геркулес»	70	12	3
Пшено	195	25	8
Рис	200	30	10
Горох лущеный	215	40	7
Сухари молотые	125	15	5
Сахар (песок)	205	23	4
Сахарная пудра	200	20	5
Масло сливочное растопленное	200	15	5
Масло растительное	200	15	5
Творог жирный	—	17	5
Творог диетический мягкий	—	20	7
Сметана 10%	225	30	6
Молоко цельное	230	14	5
Молоко сухое	250	24	7
Кефир жирный	230	30	7,5
Яйца куриные от 40 до 70 г штука	300	45	15
Томат-паста	300	45	12
Соль столовая мелкая	200	15	5
Вода			

<sup>1</sup> Показатели массы столовых и чайных ложек могут иметь колебания, так как их размеры варьируются.



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
-----------------------	---

### Ради здоровья детей (4)

#### *Рациональное питание и развитие детей (5)*

Питание детей и основные пищевые вещества . . . . .	5
Физиологические особенности органов пищеварения у детей дошколь- ного возраста . . . . .	11
Оценка эффективности питания . . . . .	14
Продукты для детского питания . . . . .	16

#### *Санитарный режим пищевого блока (24)*

Помещения и оборудование . . . . .	24
Прием, транспортировка и хранение пищевых продуктов . . . . .	33
Подготовка пищевых продуктов . . . . .	35
Технология приготовления пищи . . . . .	38
Личная гигиена сотрудников пищеблока . . . . .	39

### Как организовать питание детей (40)

#### *Вскармливание детей первого года жизни (41)*

Естественное вскармливание . . . . .	41
Смешанное и искусственное вскармливание . . . . .	45
Консервированные продукты для детей первого года жизни . . . . .	49
Расчеты питания . . . . .	50
Методика вскармливания детей . . . . .	55

#### *Питание детей старше года (56)*

Потребность детей в основных пищевых веществах . . . . .	56
Режим питания . . . . .	59
Организация процесса питания . . . . .	60
Составление меню-раскладок . . . . .	61
Контроль за питанием детей . . . . .	65

### Вкусно и питательно (66)

#### *Блюда для детей первого года жизни (67)*

Растворы сахара и соли . . . . .	67
Крупяные и овощные отвары . . . . .	—
Молочные смеси Б и В . . . . .	69
Творожные смеси . . . . .	—
Творог . . . . .	—
Каши . . . . .	—
Соусы фруктовые . . . . .	—
Пюре овощные . . . . .	72

Супы  
Пюре  
Приготов  
и блюд

Блюда для

Супы  
Блюда  
Блюда  
Блюда  
Мясные  
Рыбные  
Яичные  
Овощные  
Салаты  
Соки  
Настой  
Фрукто  
Кисели  
Компот  
Соусы  
Напитки  
Мучные

Заготовка

Загото  
Хранен  
Сушка  
Замора  
Кваше  
Мочени  
Варень

Некоторые

Литератур

Примерны

Прим  
Приме  
Приме  
Химич  
Отход  
Потер  
Норм  
Замен  
Сравн



Супы . . . . .	74
Пюре мясные . . . . .	75
Приготовление молочных смесей, отваров и каш из сухих продуктов и блюд из мясо-овощных, овощных и фруктовых консервов . . . . .	76

#### *Блюда для детей старше года (77)*

Супы . . . . .	77
Блюда из круп . . . . .	83
Блюда из макаронных изделий . . . . .	87
Блюда из творога . . . . .	88
Мясные блюда . . . . .	90
Рыбные блюда . . . . .	94
Яичные блюда . . . . .	96
Овощные блюда . . . . .	98
Салаты . . . . .	102
Соки . . . . .	108
Настой из плодов шиповника . . . . .	110
Фруктовые блюда . . . . .	—
Кисели . . . . .	112
Компоты . . . . .	113
Соусы . . . . .	114
Напитки . . . . .	116
Мучные изделия . . . . .	117

#### *Заготовка ягод, плодов и овощей (122)*

Заготовка свежих ягод и овощей . . . . .	122
Хранение свежих овощей . . . . .	123
Сушка . . . . .	124
Замораживание . . . . .	125
Квашение и соление . . . . .	126
Мочение фруктов и ягод . . . . .	128
Варенье . . . . .	—

#### *Для справок (132)*

<i>Некоторые кулинарные термины, встречающиеся в тексте . . . . .</i>	132
---	-----

#### *Литература*

<i>Примерные меню для детей от года до 7 лет на неделю . . . . .</i>	—
--	---

Примерные меню для детей от года до 1,5 лет . . . . .	133
Примерные меню для детей от 1,5 до 3 лет . . . . .	150
Примерные меню для детей от 3 до 7 лет . . . . .	168
Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов . . . . .	185
Отходы продуктов при холодной обработке . . . . .	200
Потери при тепловой обработке продуктов . . . . .	202
Нормы жидкости для варки 1 кг круп и выход готовой продукции . . . . .	203
Замена продуктов . . . . .	204
Сравнительная таблица массы и меры . . . . .	205



Валентина Гавриловна КИСЛЯКОВСКАЯ

Лия Петровна ВАСИЛЬЕВА

Диана Бениционовна ГУРИЧ

**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО  
И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Редактор О. М. Кузьмина

Художник Б. А. Гомон

Художественный редактор Л. Ф. Малышева

Технические редакторы Н. Н. Бажанова, М. М. Широкова

Корректоры И. Н. Скворцова, Г. Ф. Рублева

ИБ № 7260

Сдано в набор 06.07.82 Подписано к печати 28.03.83. Формат  
Раст. 13 + 0,37 форзац. Усл. кр.-отт. 21,79. Уч.-изд. л. 13,41 +  
Крупяная Тираж 800 000 экз. Заказ № 529. Цена 60 коп.  
Молочные, Красного Знамени издательство «Просвещение»  
Творожные, Комитета РСФСР по делам издательств, полигра-  
Творог, совли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.  
Каши, комбинат Росглавполиграфпрома Государст-  
Соусы фруктовые, по делам издательств, полиграфии и  
Пюре овощные, к-20, ул. Смольянинова, 1.



















60 коп.





# МАЛОЗНАКОМНОСТЬ БОЗРАТА И ДОПЛАТОВОЕ ПОЖИЗНЕННОЕ ПЕНСИОННОЕ ЗАНАЧЕНИЕ